Управление по физической культуре и спорту
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа № 3

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 3
А.М. Рыжкин
приказ от 31.08.2015 г. № 85

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Воспитание будущих командиров»
(Основы рукопашного боя)

Срок реализации программы 3 года
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Разработал тренер-преподаватель
МБОУ ДОД ДЮСШ № 3
Хетов Э.В.
Методическое сопровождение:
инструктор-методист Салимова М.И.

г. Новочеркасск,
2015

Содержание

1. Пояснительная записка…….....3
2. Учебно-тематический план……..... 7
3. Методическая часть…..……..... 8
   1) Общая физическая подготовка..……...10
   2) Избранный вид спорта ……..……....12
   3) Другие виды спорта и подвижные игры ……..……...15
   4) Специальная физическая подготовка..……....21
   5) Технико-тактическая и психологическая подготовка ……...23
   6) Теоретическая подготовка…….……..…….29
   7) Восстановительные средства и мероприятия……..……...30
   8) Организационно-методические указания …….....32
4. Система контроля и зачетные требования……...33
5. Перечень информационного обеспечения……39

Имея же маленькую цель –
добьешься только маленького результата!

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Воспитание будущих командиров» разработана на базе программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по армейскому рукопашному бою. Составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об учреждениях дополнительного образования детей Российской Федерации, нормативными документами Министерства образования, Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730).

Дополнительная общеразвивающая программа «Воспитание будущих командиров» содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Современные подростки и молодежь – это актуализированное будущее, то есть не только будущее, но и настоящее. Определяющий и перспективный характер приобретают представления и установки «нормальных» подростков, потому что они составят в будущем основу государственного существования. Те нормы и ценности – а возможно, и иллюзии, - которые они усвоят сегодня, - это и есть будущее общества.

Следовательно, важнейшим фактором устойчивого развития страны и общества, роста благосостояния ее граждан и совершенствования общественных отношений, формирования и укрепления позитивных ценностей российского общества, таких как: здоровье, труд, семья, толерантность, права человека, Родина, служение Отечеству, активная жизненная и гражданская позиция и ответственность, лидерские качества, *становится целостная и последовательная* деятельность по развитию прикладной физической подготовки детей – занятия основами рукопашного боя.

Любому обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, отважные, инициативные молодые люди, готовые в случае необходимости защитить себя, встать на защиту слабого и на защиту своего Отечества.

Военные конфликты в различных точках земного шара убедительно доказывают, и сейчас, несмотря на оснащение армии современными видами оружия, высокую механизацию войск, требования к физической подготовке не ослабли, а наоборот, даже возросли. Военнослужащие должны не только грамотно управлять новейшей техникой, но и уметь быстро, бесшумно передвигаться, преодолевать препятствия, знать приемы рукопашного боя, которые являются таким же оружием, как автомат и пулемет. От мастерства владения ими в бою часто зависит жизнь человека. Наряду с такими жесткими требованиями современного общества, в настоящее время в России служба в Вооруженных Силах для молодых людей не является престижной, как это было в 70-80 годы прошлого века. Военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольная подготовка граждан к военной службе проводится на недостаточном уровне. Юноши призывного возраста относятся к службе в армии с настороженностью, многие родители призывников негативно настроены к службе в армии. В общеобразовательных учреждениях по программе «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах на прикладную физическую подготовку отводится очень малое количество часов, а в остальных классах она вообще отсутствует.

На современном этапе развития российского общества существует немало проблем в воспитании подрастающего поколения. Основными проблемами являются: организация досуга, нравственное и физическое здоровье, военно-патриотическое воспитание подростков и молодежи. У подростков зачастую накапливается значительное количество избыточной негативной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности (детская преступность, наркомания и др.). Занятия спортом стоят на первом месте среди средств снятия избыточной энергии, и направления ее в безопасное и полезное русло, а также прививают подросткам чувство любви к Родине, желание защищать Отечество, формируют здоровый образ жизни и дисциплинированность.

Программа «Воспитание будущих командиров» содержит нормативную и методическую часть, охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса и включает в себя региональный компонент.

Современный этап общественного развития характеризуется возрождением национального самосознания народов, населяющих Российскую Федерацию. Прежде всего, это относится к казачеству. Казачий уклад жизни на протяжении веков формировал в едином лице лихого наездника, воина, охотника и земледельца. Военно-физическая подготовка сопровождала казака, начиная с раннего детства.

Пришло время по крупицам восстанавливать нашу казачью культуру. И первым делом необходимо восстановить культуру воспитания казачат. Потому как они – будущее казачества.

Работа отделений школы осуществляется в двух направлениях: освоение обучающимися традиционных казачьих элементов военно-физической подготовки и современных видов спорта.

Одним из видов спорта, активно развивающим навыки военно-профессиональной деятельности является рукопашный бой.

Отличительные особенности программы «Воспитание будущих командиров» в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетенций в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно - оздоровительной сферах.

Новизна данной общеразвивающей программы в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность общеразвивающей программы «Воспитание будущих командиров» определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

Данная общеразвивающая программа ***педагогически целесообразна***, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Обучающиеся должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения. Новые знания теории помогут им в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству, обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка, идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного

и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающихся. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость РБ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки РБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.).

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Общеобразовательная программа «Воспитание будущих командиров» строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Общеобразовательная программа рассчитана на 3 года обучения в спортивно-оздоровительных группах.

Программа «Воспитание будущих командиров» предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. В группы рукопашного боя принимаются мальчики (возраст 14-17 лет), имеющие допуск врача.

В спортивно-оздоровительных группах занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа – 6 часов в неделю. Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости, индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия и показательные выступления на мероприятиях различного уровня.

Цель и задачи программы.

Целью программы «Воспитание будущих командиров» является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, формирование ценностного отношения к здоровью, воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие задачи:

1. Формирование социальной и коммуникативной компетенций на основе систематических занятий рукопашным боем.
2. Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, сохранения здоровья.
3. Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.
4. Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

Основная цель занятий в спортивно-оздоровительных группах – обеспечение физической и координационной подготовки, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

В процессе реализации программы юные спортсмены знакомятся с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), укреплять здоровье, занятия проводятся 6 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку.

Основные тренировочные средства.

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Большое внимание уделяется акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Обучение технике боя осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Прогнозируемые результаты

- развитие координационных способностей детей;
- формирование стойких умений и навыков;
- формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях;
- повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья обучающихся, посредством систематических занятий РБ;
- воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

По окончании всей программы обучающийся сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием.

Критерии эффективности освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка. Изучение истории и традиций донского казачества, принципов безопасности жизнедеятельности, воинских уставов, тактики ведения боя	6	6	6
2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, бег, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения на снарядах	108	108	108
3	Избранный вид спорта. Казачий рукопашный бой. Казачий вар.	6	6	6
4	Другие виды спорта и подвижные игры. Комбинированные казачьи эстафеты и др.	70	70	70
5	Специальная физическая подготовка. Казачья ловкость, изворотливость, акробатика. Основы реактивности. Основы ловкости, смекалки, скорости принятия решений.	60	60	60
6	Технико-тактическая подготовка. Строевые упражнения с оружием и без такового, передвижения группой и индивидуально. Техника безопасности при обращении с оружием, изготовка к бою, прицеливание, стрельба из пневматического и огнестрельного оружия	54	54	54
7	Контрольно-переводные испытания. Показательные выступления	4	4	4
8	Медицинское обследование	4	4	4
	Всего:	**312**	**312**	**312**

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Содержание учебного материала	Часы
I	**Введение** Требования, предъявляемые к обучающимся.	**1**
	Теоретические сведения.	**5**
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях рукопашным боем. Принципы безопасности жизнедеятельности	2
2	Сведения о режиме дня и личной гигиене.	1
3	Физическая культура – средство развития и укрепления здоровья человека. Изучение истории и традиций донского казачества.	2
II	**Общая физическая подготовка.**	**108**
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	36
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	30
3	Прыжки и прыжковые упражнения, метание легких снарядов, силовые упражнения	42
III	**Избранный вид спорта. Казачий рукопашный бой. Казачий вар.**	**6**
IV	**Другие виды спорта и подвижные игры. Комбинированные казачьи эстафеты и др.**	**70**
	Специальная физическая подготовка.	**60**
1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Казачья ловкость, изворотливость, акробатика.	15
2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	10
3	Удары руками и ногами	10
4	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Основы реактивности.	15
5	Страховка и самостраховка. Основы ловкости, смекалки, скорости принятия решений.	10
VI	**Тактико-техническая подготовка.**	**54**
1	***Борьба в положении стоя***	
1.1	Изучение казачьих воинских уставов, тактики ведения боя. Задняя подножка из различных положений.	2
1.2	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	2
1.3	Передняя подножка	2
1.4	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.	2
1.5	Бросок через бедро	2
1.6	Бросок с захватом руки под плечо	2

1.7	Бросок через голову	2
1.8	Боковая подсечка	2
1.9	Передняя подсечка	2
1.10	Строевые упражнения с оружием и без такового, передвижения группой и индивидуально. Техника безопасности при обращении с оружием, изготовка к бою, прицеливание, стрельба из пневматического и огнестрельного оружия.	6
2	***Борьба в положении лежа***	
2.1	Перегибание (рычаг) локтя через бедро Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	3
2.2	Рычаг локтя захватом руки между ног	3
2.3	Узел ногой после удержания на боку	3
2.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.	3
3	***Ударная техника рук.***	
3.1	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	3
3.2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	3
3.3	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2
3.4	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).	2
4	***Ударная техника ног.***	
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	2
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	2
4.3	Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).	2
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).	2
VII	**Контрольно-переводные испытания.**	2
	Участие в соревнованиях. Показательные выступления	2
VIII	**Медицинское обследование**	4
Всего часов		**312**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка является базой для достижения успехов в искусстве самообороны. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Силовая подготовка:

Упражнения с собственным весом	-отжимания в упоре лежа; -поднимание ног из положения лежа на спине; -сгибание туловища из положения лежа на спине; -прогибы, накаты, забегания на «борцовском мосту»; -подтягивания на перекладине; -подъем силой, переворотом на перекладине; -подъем ног на перекладине; - общеразвивающие упражнения; - бег; - силовые упражнения на снарядах;
Прыжковые упражнения	- подскоки на одной ноге; - прыжки на двух ногах; - прыжки вверх на возвышение; - многократные прыжки через препятствия; - прыжки через препятствия; - прыжки в длину;
Упражнения в метании и толкании снарядов (набивных мячей, ядер, тяжелых камней)	-метание снарядов одной, двумя руками сбоку, от груди;
Изометрические упражнения	- «толкание стены» кулаками; - имитация мышечного напряжения фазы удара ногой, рукой; -упор лежа на одной, двух руках;
Упражнения со штангой, гирями, гантелями	-жим, толчок и рывок двумя руками; -наклоны туловища со штангой на плечах; -приседания со штангой на плечах и на груди; -сгибания, разгибания рук; -становая тяга

Развитие быстроты.

1. Повторное, максимально быстрое, выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу (звук брошенного предмета, магнитофонная запись и др.).
2. Упражнения в облегченных условиях: старты по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора, бег со старта на 10—15 м по 4—6 повторений в 2—3 сериях. Продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4—5 сек.
3. Отработка техники рукопашного боя в различных стандартных комбинациях ударных и защитных действий – быстрота реагирования на удары и передвижения соперника. Тренировочные требования постепенно усложняются путем: 1) увеличения скорости перемещения; 2) внезапности появления объекта; 3) сокращения дистанции реагирования.
4. Подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты.
5. Упражнения на выполнение с максимальной скоростью и частотой движений;

6. Контроль за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.
7. Поединки (спарринги)

Упражнения для развития быстроты	-выполнения отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; -нанесение серий ударов в воздух или по специальным снарядам; -выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу; -выполнение максимального количества ударов руками в прыжке; -«бой с тенью»; -быстрый бег в парке или лесу с уклонами, блоками и уходами; -бег со старта из различных положений;

Желательно, чтобы интервалы отдыха были активными. Для этого необходимо медленное, расслабленное и плавное выполнение различных связок и формальных комплексов.

Развитие выносливости.

1. Продолжительность упражнений до появления первых признаков выраженного утомления.
2. Возрастание интенсивности физической работы.
3. Выполнение кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т. е. достижение в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности.
4. Кроссовый бег, ходьба на лыжах, плавание.
5. Спортивные игры.

Развитие гибкости.

1. Динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание (наклоны, прогибы, шпагат продольный, поперечный, махи и т.д.).

Необходимо только всегда помнить, что растягиваться, как правило, можно лишь после хорошей разминки, и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство растягиваемых мышц и связок.

2. Метод многократного растягивания – многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума.

В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным блоком.

Упражнения для развития ловкости:

1. Кувырок прыжком, перекат через стоящего на четвереньках.
2. Колесо, колесо с поворотом
3. Перемет, перемет с кувырка, перемет назад.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Рукопашный бой – вид спортивного единоборства, включающий в себя удары и блокирование руками и ногами, а также броски, болевые и удушающие приемы.

Правила

Армейский рукопашный бой предназначен для физического уничтожения, либо вывода из строя живой силы врага. Как вид спорта широко развивается в военно-десантных войсках на основе таких видов как самбо, каратэ и бокс.

В России этот вид спорта является обязательным элементом физической подготовки правоохранительных органов. Как правило, соревнования по этому виду проводятся в жестком стиле, в них участвуют представители силовых структур. Проводятся чемпионаты и Кубки Вооруженных сил (родов войск), учебных заведений ВС РФ, международный турнир, посвященный памяти Героя СССР генерала армии В. Маргелова.

Общая историческая справка

Говоря об истоках возникновения рукопашного боя, нельзя отдать приоритет той или иной стране. Рукопашный бой возник одновременно с появлением человечества и в разных странах существовал в различных формах проявления. В Древней Греции – это панкратион, по стилю напоминающий вольную борьбу, но в сочетании с ударами руками и ногами, в стране басков – Испании – были популярны поединки на ножах, а в Древнем Риме получили широкое развитие бои гладиаторов с использованием меча, копья и других видов холодного оружия. У нас на Руси издревле были традиционными кулачные бои. Этот список можно было бы пополнять до тех пор, пока мы не перечислили бы все страны, и везде были бы какие-то отличительные черты. Однако высшее развитие рукопашного боя как искусства этического, философского и физического воспитания человека принадлежит Древней Индии и Тибету. Именно здесь в монастырях создавались Великие учения кунг-фу, из которых впоследствии, идя по пути упрощения, отделили одну из составляющих частей и назвали ее системой рукопашного боя. Ву Шу (Рукопашный бой) и Дао Инь (система даоистских буддийских монахов) являлись в целом основой кунг-фу. Эта система сама по себе намного обширнее йоги. Она включала изучение наук, а также такие вопросы, как медицина, танцы, живопись. Кроме того, широко практиковались: воздействие на точки акупунктуры; придание телу определенных поз; массаж, в том числе предметами и руками с использованием наложения всевозможных веществ, погружения в различного рода среду, надавливания на определенные точки острыми предметами и их прижигания. Сюда же относились контакты человеческого тела с различными субстратами живой и неживой природы. В эту систему подготовки входили также энергетические и дыхательные упражнения, наука об оживлении человека и укреплении его организма, упражнения для развития гибкости и эластичности человеческого тела, а также по освобождению меридиальных путей (основных путей течения энергии в организме). Системой подготовки в Дао Инь предусматривалось обучение ряду дисциплин, посвященных вопросам очищения организма от шлаков, правильному питанию и режиму жизни; изучалась система потребления воды; отрабатывались и совершенствовались различные способы дыхания; осуществлялись тренировки, направленные на деятельность по управлению мозгом и телом. Немаловажное, если не главенствующее, положение отводилось воспитательной функции, в процессе которой ученики обязаны были сформировать правильное мировоззрение и обучиться канонам поведения в жизни.

Следовательно, кунг-фу – это стройная, целостная, религиозно-этическая, философская система, одним из дополняющих элементов которой были физические упражнения в виде рукопашного боя и оздоровительной гимнастики. Позднее бродячими монахами, миссионерами из Индии, а впоследствии и Тибета, одним из которых был Боддхитхарма, боевые искусства единоборств «перекочевали» в Китай, Вьетнам, Корею, Монголию, а также в Среднюю Азию, в места, где проходили караваны Великого Шелкового пути.

Рукопашный бой в России

Ни для кого не секрет, что русский народ со стародавних времен уважает это занятие – рукопашный бой. О чем свидетельствуют множество побед, которые наши воины одержали непосредственно в рукопашном бою. Достаточно вспомнить битву князя Александра со шведами у реки Невы в 1240 году, за что он получил прозвище Невского, или его же победу над немецкими рыцарями на льду Чудского озера в 1242 году. Список велик.

До 1991 года во главе этого вида спорта стояла Всесоюзная федерация рукопашного боя ВФДСО «Динамо», которая была ликвидирована после распада СССР.

В 1992 состоялся первый чемпионат России по рукопашному бою, в 1994 и 1995 гг.- первые всероссийский и международный турниры.

С 1996 года развитием этого вида спорта в России занимается некоммерческое партнерство «Национальная федерация рукопашного боя» (НФРБ), президент которой заслуженный тренер России Валерий Харитонов – известный специалист и организатор в области единоборств. В 1996 году НФРБ провела чемпионат России, Кубок России и первенство России среди юношей, в 1997-м – первый чемпионат учебных заведений МВД РФ. По представлению НФРБ рукопашный бой внесен в Единую всероссийскую спортивную классификацию как военно-прикладной вид спорта с правом присвоения звания «Мастер спорта России по рукопашному бою».

В 2001 году была зарегистрирована общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя» (ФРБ), которую также возглавил Валерий Харитонов. Свое участие в ФРБ подтвердили представители около 52 регионов России. Активно этот вид единоборств развивается в Москве и Санкт-Петербурге, Краснодарском и Ставропольском краях, Брянской, Владимирской, Ивановской, Калиниградской, Калужской, Курской, Костромской, Липецкой, Московской, Нижегородской, Пермской, Свердловской, Смоленской, Челябинской областях и других регионах.

В международных турнирах по рукопашному бою регулярно участвуют спортсмены 12 государств, в основном это представители стран ближнего зарубежья.

Чемпионом России в весовой категории 90 кг был назван известный спортсмен Михаил Филин, весовой категории 80 кг – Белоусов, весовой категории 85 кг – Владимир Степин. Определились чемпионы и в других весовых категориях. Все чемпионы и призеры были награждены медалями и памятными подарками. Любые соревнования – это проверка на опыт, зрелость и человечность, потому как в сердце настоящего мужчины нет места слепой ярости.

На сегодняшний день отечественный рукопашный бой является уникальной базовой системой физической подготовки, не имеющей аналогов в мире по эффективности, методической проработанности и пригодности для использования. Он широко применяется в специальных подразделениях ФСБ России и других силовых и законодательных ведомствах.

Занимаясь рукопашным боем, человек обучается бросковой технике, ударам руками и ногами, борьбе лежа, приемам и способам обезоруживания, умению вести поединок. Доступен этот спорт и для женщин.

Казачий вар.

На территории Ростовской области проводится обучение казачьему рукопашному бою основе системы Казачий вар / Котёл (групповой рукопашный бой). В отличие от известных спортивных систем, в Котле присутствует всё и сразу. Человек обучается методом погружения в среду. Как говорится, чтобы научиться драться, надо драться. Казачий Вар - это основа науки называемой сегодня Казачий Спас! Суть котла – «за други своя». Казачий Вар, Казачий Котёл, Вар или Свара по своей сути является одним из старинных и почти забытых, самобытных, способов коллективного обучения навыкам боя и коллективного взаимодействия в нём. Как говорил дед: «Котёл всему научит».

Здесь и русская народная борьба, и кулачный бой, и казачья рукопашка. Золотое правило: СИСТЕМА мало эффективна по ЧАСТЯМ, работает всё в комплексе. При обучении используется и уделяется внимание комплексному методологическому подходу к тренировке.

Применяется традиционный подход в подготовке казака:

- Теория и практика подготовки тела к настоящим нагрузкам. Пластика, суставная гимнастика, укрепление сухожилий и суставов.
- Казачья ловкость, изворотливость, акробатика. Основы реактивности. Основы ловкости, смекалки, скорости принятия решений.
- Специальные упражнения на реактивность и взрывную силу (мяч, палка, колода, нагайка).
- Постановка и корректировка движений. Подготовка к работе с оружием на максимальных скоростях. (Казачья травля палкой, ножом, нагайкой.).
- Постановка и формирование двигательной основы при помощи шашки, нагайки, палки, колоды, бревна.

Темы, рассматриваемые комплексной программой:

- основы казачьего рукопашного боя;
- Казачий вар;
- традиционные воинские казачьи забавы;
- пластунская подготовка;
- историческое фехтование (на палках, ножах, шашках);
- элементы боевой пляски;
- песни казаков;
- боевое искусство казаков (кулачки, борьба, рукопашка с оружием);
- этнография и православное мировоззрение;
- выездные сборы и тренировки в походном режиме;
- семинары, с приглашением инструкторов по воинской традиции.

Результаты освоения программы молодыми казаками производят неизгладимое впечатление на очевидцев.

Рукопашный Бой Казаков.

РУкопашный Бой КАазаков, называемый по аббревиатуре «РУБКА» - вид казачьего единоборства, культивируемый в г. Ростове-на-Дону, приобрел такое название в 2008 году. В дальнейшем сложилось так, что именно под названием «РУБКА» произошли все дальнейшие инновации этого боевого искусства. Основой и истоками этого национального единоборства является «казбой».

Любое боевое искусство с полным правом может считаться таковым только в том случае, если оно имеет свою собственную техническую базу. А в том случае если боевое искусство этническое, то оно еще должно соответствовать менталитету и исторической традиции своего народа.

При этом соблюдение традиций происходить сразу двух аспектах. Как во внешней стороне единоборства (идеология, форма, атрибутика, ритуалы и т.п.), так и именно в его технической базе.

Предпосылками создания (хотя может быть, более уместно было бы вести речь о "воссоздании") технической базы РУБКИ, было осознание того очевидного факта, что казаки, на всей истории своего развития, всегда были профессиональными воинами. То есть в техническом плане (говоря современным сленгом рукопашников) они были, прежде всего "УДАРНИКАМИ", поскольку тем оружием, которым они владели, можно было только лишь бить. А поскольку, в историческом плане, "били" казаки им очень и очень долго, то

на уровне подсознания, это неизбежно вызывало у них формирование своеобразного "ударного" стереотипа действий, сопровождающегося образованием на нервно-мышечном уровне нейро-кинематических цепей, ориентированных исключительно на удары (и так вплоть до появления специфических ударных рефлексов).

РУБКА – полноценная боевая система, основанная на исторической основе, но адекватная условиям двадцать первого века. При ее создании возникали вопросы соответствия - между историко-этнической традицией и реалиями сегодняшнего дня.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Физическая культура является одним из важных элементов нашей жизни. В занятиях рукопашным боем очень важно не только развитие навыков, необходимых именно этому единоборству, но и упражнения, направленные на совершенствование организма в целом. Таким элементом является физкультура. Занятия физкультурой очень многообразны и с каждым годом практика предлагает все новые и новые их виды. Главное условие - доступность для определенной категории обучающихся, востребованность и безвредность для здоровья. К числу наиболее популярных относится:

Зарядка. Создает бодрость, повышает аппетит, действует профилактически против ряда заболеваний. Во время зарядки необходимо следить за пульсом, частотой дыхания. После зарядки не помешает самомассаж, душ или обмывание по пояс холодной водой.

Оздоровительная ходьба. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце. Поэтому ходьба полезна всем. Здоровый человек ежедневно должен ходить не менее 5-20 км. Систематическая ходьба способствует стабилизации пульса, нормализации сна, улучшению пищеварения.

Оздоровительный бег. Это эффективное средство в борьбе с различными заболеваниями, в первую очередь - с сердечнососудистыми. В результате бега увеличивается частота сердечных сокращений, дыхания, повышается обмен веществ.

Плавание. Всесторонне развивает организм, усиливает деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм.

Оздоровительная гимнастика. Существует множество ее разновидностей: гигиеническая, ритмическая, вводная, атлетическая и др. Гимнастика приносит несомненный оздоровительный эффект, нормализующе действует практически на все органы и системы организма.

Помимо вышеперечисленных к другим наиболее доступным и популярным спортивным увлечениям относятся спортивные и подвижные игры, езда на велосипеде - занятия, которые не только укрепляют здоровье, но и способствуют выработке физических качеств, необходимых в повседневной жизни и в занятиях рукопашным боем, что доказано на практике.

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы обучающийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего занятия или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед обучающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

ВАРИАНТЫ ИГР В КАСАНИЯ **(«пятнашки»)**

Места касания	**Способ касания руками**			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	**1**	**2**	**3**	**37**
Средняя часть живота	**4**	**5**	**6**	**38**
Левая подмышечная впадина	**7**	**8**	**9**	**39**
Левое плечо	**10**	**11**	**12**	**40**
Поясница	**13**	**14**	**15**	**41**
Правая лопатка	**16**	**17**	**18**	**42**
Левая сторона живота	**19**	**20**	**21**	**43**
Спина	**22**	**23**	**24**	**44**
правая сторона живота	**25**	**26**	**27**	**45**

Левая лопатка	**28**	**29**	**30**	**46**
Правое плечо	**31**	**32**	**33**	**47**
Правая подмышечная впадина	**34**	**35**	**36**	**48**

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в… (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в … (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой… (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой… (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой…(варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание обучающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решение заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняться ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все обучающиеся, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судий, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные, для теснений в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на занятиях, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначение – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технический действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два метра;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение обучающиеся. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированной игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий подчиняется главной цели – со-

действовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части тренировки, повторяясь в сериях занятий.

Казачьи эстафеты

Эстафета «Казачьи скачки»

Игроки делятся на две команды, каждый игрок скачет на палочке верхом до ориентира и обратно. В качестве эстафеты передаем символическую шашку.

« Минное поле»

Проползти под препятствиями по-пластунски, добежать до линии «огня», произвести бросок в цель, вернуться бегом обратно и передать эстафету следующему номеру. За касание стоек, сетки - штраф 10 сек.
Инвентарь: 2 ведра, 16 теннисных мячей.

«Комплексное силовое упражнение»

Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 сек. - максимальное количество наклонов вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине, руки на пояс, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); повернуться в упор лежа и без паузы для отдыха в течение следующих 30 сек. – максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола, пластиковой бутылки). Количество наклонов, сгибаний и разгибаний рук суммируются.
Инвентарь: маты гимнастические – 4 шт.

«Комплексная эстафета»

1) Транспортировка пострадавшего.

1-й и 2-й номера команды, волоком (или на четырех руках) переправляют «пострадавшего» (3-й номер) до ограниченной стойки и обратно за линию старта.

2) Лабиринт.

4-й номер преодолевает «лабиринт», подбегает к линии «огня», берет гранату (баскетбольный мяч) и бросает в цель (кольцо) и бежит обратно за линию старта. 5-й номер – повторяет тоже.
Инвентарь: стоек- 16 шт., баскетбольный мяч – 4шт., обручи - 2 шт.
Штрафы: касание стоек- 10 сек.
непопадание – 20 сек.

3) «Тачка».

6-й номер находится в И.П. - упор лежа. При передачи эстафеты 5-м номером, 7-й номер берет ноги партнера за голеностоп и имитируя движения тачки, они оба передвигаются до ограничительной линии. За ограничительной линией номера меняются местами и обратно за линию старта.

4) « Зона заражения»

8-й номер в И.П.- сидя руки сзади, согнув ноги (положение «Краб») одев защитную маску для лица. При передаче эстафеты передвигается в положении «Краб» (ногами вперед) до поворотной стойки и обратно, заканчивая эстафету.

Инвентарь: защитная маска – 4 шт.

5) «Конкурс капитанов»

Выполняются три выстрела по падающей мишени.

Инвентарь: ружье (воздушка) – 1 шт., пульки – 30 шт., мишень- 3 шт., стол – 1 шт., мат гимнаст. – 1 шт., плотная ткань.

Штраф: непопадание – 30 сек.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под специальной физической подготовкой понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение задач как общих, так и специфических для соответствующих специальностей и профессий.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств.

Практические занятия

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.

Различные упражнения в челноке.

Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м.

Бег с изменением скорости и направления движения.

Бег с низкого и высокого старта (15-20 м).

Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении.

Уход от брошенного мяча.

Челночный бег 4 х 20 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики.

Опорные прыжки через козла.

Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий.

Работа с легкими весами с многократным выполнением действия.

Бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

Понятие о технике и тактике.

Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.

Значение своевременного усвоения основ техники.

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.

Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов.

Двойные шаги, челнок.

Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом.

Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука.

Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой.

Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах.

Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

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

Боевая стойка.

Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног.

Челнок – движение вперед и назад.

Переход из одной стойки в другую и обратно.

Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью.

Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.

Разучивание классических передвижений в стойках.

Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях.

Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении.

Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.

Сбив рук противника с последующей атакой.

Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции.

Встречные атаки (передняя и задняя рука).

Упреждающие удары.

Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите.

Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения.

Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

Коловратная здрава - амплитудная гимнастика казаков.

Комплекс гимнастики «коловратная здрава» является фамильной традицией древнего казачьего рода. На современном языке это может означать круговращательная зарядка или амплитудная гимнастика.

Из века в век русские витязи славились своей силой, ловкостью, смекалкой и отменным здоровьем.

Например, французский император Наполеон сказал в 1816 году: "Счастлив полководец, у которого есть казаки. Была бы у меня армия из одних казаков, я покорил бы всю Европу". А Вильгельм II, германский император: "Казачество – единственное сохранившееся в мире рыцарство".

Во многом такое превосходство в ловкости и выносливости, определялось, конечно, великолепной генетикой и особым подходом к воспитанию молодого поколения. С первых дней жизни, с родившимся младенцем начинали специальную программу подготовки, в которую входила и «коловратная здрава».

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение различным составляющим арсенала техники самообороны:
- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- приемам рукопашного боя

рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени па обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия.

4. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Тактические приемы в поединке.

Тактическое мастерство спортсмена слагается из умения:

- ✓ правильно оценить противника;

Предварительная оценка противника включает ориентировочную оценку психофизиологических параметров (рост, масса, особенности телосложения, особенности темперамента), оценку психологического настроя, и т. д. В процессе поединка противник показывает свой тактико-технический арсенал, способ ведения боя, умение контролировать удары, концентрировать внимание и расслабляться и т. д. Все это позволяет сделать соответствующие тактико-технические выводы.

- ✓ передвигаться и маневрировать на месте;

Умение передвигаться и маневрировать на месте. Так, подвижность и быстрая работа ног являются важнейшим условием быстроты ударов, как ногами, так и руками. Спортсмен, постоянно находясь в движении за счет легкой работы ног, корпуса и рук (в любом сочетании), начинает удар значительно резче и неожиданнее для противника, чем из статической позиции; кроме того, такие движения позволяют переходить к финтованию.

- ✓ менять ритм поединка;

Изменение темпа и ритма передвижений, чтобы, с одной стороны, дополнительно запутывать соперника, а с другой стороны — подготавливать свою атаку. Исходя из создавшейся ситуации, передвижение должно начинаться в нужный момент, из необходимой стойки и на столько, на сколько это требуется для достижения цели. В определении уровня «необходимого и достаточного» передвижения во многом и проявляется мастерство и искусство бойца.

- ✓ выбирать соответствующие ситуациям дистанции;

Умение правильно оценить дистанцию. В атаке целесообразно использовать те конечности, которые наиболее реально позволяют произвести удар по уязвимым точкам соперника, постоянно выбирая дистанцию, с которой возможно нанесение того или иного поражающего удара.

В единоборствах, где применяются удары руками и ногами, различают *ближнюю дистанцию,* когда спортсмен имеет возможность наносить удары руками, *среднюю дистанцию,* из которой можно поразить противника ногами, и *длинную дистанцию,* когда для про-

ведения удара необходимо сделать дополнительное сближение (подшаг, шаг, подскок, прыжок и др.).

- ✓ поддерживать равновесие во всех фазах поединка;

При всей динамичности движений они всегда связаны с поддержанием относительно устойчивого положения тела, т. е. **равновесия.** Без устойчивой позы невозможно эффективно наносить удары, особенно ногами, а также выполнять повороты и вращения. В поединке надо уметь поддерживать равновесие в движении: моменты статики мимолетны и позы изменяются по ходу движения. Равновесие - и свое и соперника - должно быть постоянно под контролем, и если вы заметили, что соперник потерял устойчивость, то немедленно атакуйте его.

- ✓ своевременно концентрироваться и расслабляться;

В поединке вырабатывается привычка постоянно **удерживать внимание на сопернике,** чтобы мгновенно определять его уязвимые точки. Необходимо умение *отвлекать внимание противника,* т. е. использовать разнообразные обманные финты, маневры, ложные атаки и т. д. Так, реакцией на быстрое движение к глазам является мигание. Если вы видите, что при угрозе противник закрывает глаза, то спровоцируйте это и используйте момент мигания для нанесения удара.

- ✓ правильно распределять внимание;
- ✓ быстро перемещаться в нужном направлении;
- ✓ вести поединок с применением рациональных и разнообразных технических приемов;
- ✓ применять различные финты и др.

Способы ведения спортивного поединка.

Тактика в целом может быть **атакующей, контратакующей и оборонительной.**

Основным средством достижения победы над противником является АТАКА. Момент начала атаки вы выбираете сами или начинаете ее исходя из положения и действий соперника (например, если он меняет стойку, делает шаг, возвращает после удара в исходное положение руку или ногу, теряет равновесие и т. д.). В тактическом плане в единоборствах различают **простую** и **сложную (комбинированную),** а также **первичную и повторную** атаки.

Под простой понимается атака, состоящая из одного атакующего движения или действия в совокупности (при необходимости) с одним из видов передвижений.

Сложная атака состоит из двух и более атакующих движений или действий в совокупности (при необходимости) с комбинацией передвижений.

Под *атакующими движениями* понимаются различные удары, а под *атакующими действиями* — броски, захваты, удушения.

Простую атаку целесообразно проводить впереди расположенной рукой или ногой, т. е. ударными частями тела, способными наиболее быстро достичь цели, даже в ущерб силе.

При проведении *сложной (комбинированной) атаки* необходимо помнить следующее:

- применять ровно столько финтов, сколько нужно для атаки. Когда финтов слишком много, противник перестает обращать на них внимание;
- комбинированная атака может повысить шансы на успех, если вы сможете выполнить ее легко и быстро, использовав финты для получения позиционного преимущества и выигрыша во времени;
- неподготовленная технически сложная комбинированная атака может обернуться против вас;
- атака должна быть, по возможности, простой. Лучше усложнить предварительную работу (финты) и упростить атаку, чем наоборот;
- многие комбинированные атаки не проходят потому, что атакующий слишком быстро проводит свои финты, и соперник просто не успевает воспринять их как

возможные действия (для вас это обманные действия);

- в комбинации акцентирование лучше делать не на все удары, а, как правило, на первый и (или) последний, это позволит сделать комбинацию «на одном дыхании», т. е. ускорить ее;
- корпус, по сравнению с головой, более легкая цель, т. к. он имеет большую площадь, значительно менее подвижен, а живот труднее прикрыть;
- там, где разрешаются удары по ногам, ноги являются, как правило, наиболее уязвимой целью.

В атаке применяются различные *варианты комбинаций.*

1. Руками (одной и той же рукой или со сменой рук).
2. Ногами (одной и той же ногой или со сменой ног).
3. Руками — ногами (или наоборот).
4. Комбинирование любых из перечисленных вариантов или любых их сочетаний с различными видами передвижений.
5. Комбинирование вышеперечисленных вариантов с финтами.
6. Комбинирование всех пяти вариантов.

Первичная атака проводится с целью добиться победы, использовав полученное (на ваш взгляд) в данный момент времени преимущество, вследствие:

- лучшей позиции;
- лучшей общей или частной технической подготовленности;
- использования финтов;
- большей быстроты и силы.

Повторная (возобновленная) атака проводится вслед за первичной (если первичная атака не полностью достигла поставленной цели), когда противник:

- отступает без должной защиты;
- медленно защищается или медлит с контратакой;
- защитился от первой атаки, но при этом потерял равновесие или раскрылся;
- загрузил сзади стоящую ногу и ограничил свою подвижность;
- упал (если атака при этом разрешена правилами).

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание нравственных качеств: преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во

многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

БОЕВОЕ ИСКУССТВО – КРЕПОСТЬ ДУХА И ТЕЛА В ИСТОРИИ КАЗАЧЕСТВА

На протяжении многих веков у различных народов, в силу их специфики, зарождались и оттачивались различные виды боевых единоборств, основанные на традиционных образах жизни, специфической физической подготовке и, конечно же, на духовных началах. Дух поднимает на ноги безнадежно больных, он разжигает из тлеющего угля костер надежды. Именно Дух позволяет расширить границы знаний и увеличивает потенциал человека. Сила Воли, Желание, Вера – могут всё! В экстремальных ситуациях они делают человека всемогущим! Поэтому у казаков сила духа, которая воспитывалась с ранних лет у мальчиков будущих воинов, была основой их физического самосовершенствования. В единоборствах отрабатывались такие физические и духовные качества будущего казака как сила, быстрота, выносливость, ловкость, смелость, решительность, мужество, настойчивость и, конечно же, крепость Духа. Это в конечном итоге и было в основе здорового образа жизни в станицах. Живя постоянно в экстремальных условиях, казаки практически не болели, а, заболев, легко справлялись с болезнями сами.

В казачьей среде мальчонку стригли первый раз в год. Подстриженного мальца передавали казакам, которые несли его к церкви и там сажали на неосёдланного коня покрытого, шелковым платком. По поведению малыша определяли его будущую судьбу. Если ребенок хватался за гриву, значит, из сражений будет выходить живым. Если заплачет и повалится с коня – жди беды. Коня обводили вокруг церкви, после чего отец брал ребенка на руки. Обучение молодого казачонка начиналось, как правило, после праздника первых штанов, которые дарил старший в роду. Происходило это лет с трех-пяти. И с этого времени крестный – духовный отец и обучал казачонка всем премудростям воинского искусства и православной веры. С этого же времени его приучали и к верховой езде. Обучение было постоянным. С семи лет учили стрелять, а с десяти рубить шашкой. Для чего сначала «ставили руку», пуская тонкую струю воды, а ученику предлагали рубить эту струйку воды без брызг. Этим добивались правильного угла удара. Потом учили «рубить лозу», сначала сидя на бревне, а потом переходили к рубке с коня.

Казачат воспитывали значительно строже, чем девочек. Жизнь их с ранних лет была заполнена трудом. Но при этом крестный следил, чтобы мальца «не заездили» и у него было время на игры, которые являлись продолжением военной подготовки: игра с кнутами, когда ими гоняли специально сделанный волчок, для развития глазомера и приемов владения кнутом (в будущем боевой нагайкой). В семь лет мальца стригли во второй раз, и он впервые шел с мужчинами в баню и к исповеди. Ел в последний раз детские сладости и переходил из детской в комнату старших братьев. С этой минуты мальчишку мог наказывать только мужчина (а если отец погиб, то только мать).

Самой главной задачей для казачонка всегда была учёба, которая очень почиталась в казачьей среде. Казачьих юнкеров и студентов даже старики звали по имени отчеству. Кроме этого, каждый казачонок ежедневно учился справляться с лошадями, волами, ска-

кать, стрелять, рубить шашкой, бороться. Состязания в рукопашном бое «Кулачки» проходили, как правило, еженедельно, причем участвовала в этом и холостая и женатая молодежь. Шашку молодой казак получал от крестного в семнадцать лет, когда его приписывали к полку. Боевые приемы отрабатывались постоянно. Для владения пикой применяли броски пики на полном скаку через подвешенное небольшое кольцо с бубенчиком. Побеждал тот, у кого бубенчик не звенел, когда пролетала пика, а длина её была более трех метров. Приемы с холодным оружием отрабатывались и в танцах с ним.

Среди всех восточных народов, отличавшихся свойствами лихих наездников, казаки служили примером. В записях Тамерлана есть строки: «Усвоивши манеру сражаться по-казачьи, он снарядил свои войска так, чтобы я мог, как казак, проникнуть в расположение моих врагов». Но казаки были не только лихими конными рубаками. Они и в пешем строю никому не уступали. Примером тому Азовское 1641 года сражение, когда пять тысяч казаков успешно оборонялись против 240-ка тысячной армии Османской империи, которая по тем временам считалась одной из лучших в мире.

Особой кастой, если так применительно к казакам можно говорить, были кубанские пластуны-разведчики. Они прославились непревзойденным умением бесшумно передвигаться и незаметно подкрадываться к самому чуткому и осторожному противнику. Практически мало кто мог сравниться с ними в умении «читать» чужие следы и запутывать собственные. Они были неистощимы по части устройства хитрых засад и неожиданных ловушек. Умело использовали привязанные к ногам копыта горных животных, ловко ходили друг за другом в один след. Ночевали на деревьях. Зимой могли разжечь костерки в дуплах деревьев. От внимания пластуна не ускользали ни малейший шорох, ни далекий крик зверей, ни траектории кружения птиц или изменения полета летучих мышей. Особенно натренирован был слух: пластуны без промаха стреляли из засад-залогов «на хруст», то есть на звук. Они неожиданно появлялись там, где их не ждали, и наносили молниеносный, уничтожающий удар. Девизом у них было: «Лисий хвост, волчья пасть!»

Считается, что впервые пластунами стали называть разведчиков из числа казаков-черноморцев, которые несли сторожевую службу в плавнях и камышах реки Кубани и её притоках. Их опыт, воинская сноровка и изобретательность позволяли малой кровью побеждать умного и храброго врага. Недаром великий полководец А.В. Суворов в 1842 году ввел в свои войска штатные команды пластунов-разведчиков, а ряд старейших кубанских станиц, появившихся в тот период, вплоть до событий 1917 года назывались Суворовскими или Пластунской линией. Недаром во время Великой Отечественной войны при формировании казачьих полков с 1943 года стали формировать и пластунские разведподразделения из кубанских казаков, которые ещё помнили эту дедовскую науку побеждать и учили её навыкам молодежь.

Рассматривая различные приемы рукопашного боя, следует обратить внимание, что казаки владели и ударами ногами. Они были: маховые, хлестообразные и толкающе-затаптывающие от груди. При этом следует обратить внимание на принцип выноса ноги не коленом вверх (вперед или вбок), а сгибая ногу назад, что не только обеспечивало скрытое начало удара, но и возможность исполнения таких, присущих пластичной технике способов усиления и выполнения удара, как «плетеобразные», «волнообразные», «маятникообразные» и т.д. Удары ногой наносились: носком – в голень; носком – в промежность; коленом – в промежность; ступней сверху – вниз в коленный сустав; сбоку или сзади (последний наносился при нападении сзади и приводил к падению противника); ступней в солнечное сплетение, в живот или промежность. Эти удары в боевой обстановке применялись очень часто. Эффективны они были и при отражении атаки. Техника этих ударов заключалась в том, что для подготовки к удару вес тела перемещался на одну из ног, другой ногой делая короткий замах назад (при этом носок ударной ноги отрывался от земли, а пятка была направлена вверх), и далее нога быстро и сильно распрямлялась, выбрасывалась в сторону нанесения удара. Часто использовались, кроме обычных кулачных,

удары руками: двумя пальцами в глаза; раскрытой ладонью снизу в челюсть; кулаком снизу в промежность; локтем в челюсть.

Кроме того, в боевой обстановке казаки эффективно использовали ударно-бросковые гибриды, типа ударо-подсечек, ударо-подножек, ударонаступающий и т.д. Эти приемы были широко распространены в старых боевых системах мира, тяготевших к пластичной манере движения во время поединка. Одной из техник казачьего боя без оружия, безусловно родившейся под влиянием устойчивых навыков, приобретенных при работе с холодным оружием, являлась техника нанесения ударов с замахом и с использованием кулака и мизинца со стороны основания кулака. Для производства такого удара применялся высокий или короткий замах, а также движение с круга. Это положение было хорошо известно казакам при отработке рубки шашкой. Удар мог наноситься как прямо вниз по привычной дуговой траектории, так и по дуге сбоку вниз, и даже по дуге изнутри и снизу, что привычно для владеющих кинжалом.

Одним из характерных для донских казаков ударов рукой вперед был удар основанием ладони или кулака со сведением лопаток и приподниманием на носках, при котором для замаха рука и плечо отводились далеко назад, а предплечье проходило по линии уха. Все удары руками и ногами могли выполняться с самыми различными передвижениями вплоть до прыжков. Кроме того, на донских казаков большое влияние оказывал «инородческий бой», который практиковался в среде «инородцев» – не казачьего населения, жившего по соседству с казаками.

На воинское искусство донских казаков, живших на Кавказе, большое влияние оказывали национальные единоборства, пляски и состязания различных народов и народностей, населявших Кавказ. Кроме элементов борьбы и фехтования от городских племен в арсенал «казачьих приемов» перешли специфические удары руками, прыжки с возвышения на пешего или конного, приемы без оружия верхом и навыки обращения с лошадью, позволяющие выполнять с её помощью различные трюки, для успешного выполнения боевых задач.

Одним из видов казачьего народного оружия, наряду с шашкой, саблей, кинжалом и пикой, была нагайка, с которой связано много традиций и символов в казачьей жизни. Нагайка – символ власти есаульца на круге. В доме она олицетворяла вековой семейный уклад. Висела всегда на левом косяке двери, ведущей в спальню хозяина дома. Но никогда не поднималась на женщину. Так, согласно Приказу Государя Императора Александра III от 24 августа 1885 года: « ... Нагайка общего казачьего образца должна состоять принадлежностью каждого казака от генерала до простого казака и не должна быть за голенищем сапога». А носить её согласно Уставу строевой казачьей службы от 1899 года степным казакам нужно было на плечевой перевязи. Грузик на конце согласно Уставу мог иметь только офицер.

Боевые традиции казачества, безусловно, привели к тому, что нагайка стала использоваться не только для управления конём, но и в бою как оружие. Учитывая то, что она находилась постоянно в руках воинов, мастерски владеющими всеми видами холодного оружия, то проблем с её применением не возникло. Исходя из того, что установившейся терминологии по технике нагаечного боя пока нет, как в прочем и по всему гибкому оружию. Вполне можно апеллировать следующими понятиями начальной техники боя: восьмерка-фронтальная, горизонтальная (прямая и обратная), универсальная (смещенная вправо, влево или центральная), круг боковой – стабилизационный (большой, малый) и т.д. искусству

Исходя из вышеизложенного начальной техникой нагаечного боя можно считать круговые и восьмерочные движения во всех плоскостях и направлениях с применением простых перехватов. При этом каждый элемент является не только частью исполняемой слитной связки, но и одновременно хлестким поражающим ударом. В «Казачьем Спасе» (по преданию он был привнесен на Дон запорожскими казаками) существовало немало приемов применения нагайки, как для нападения, так и для защиты от различного оружия.

Интересное исследование по эффективности применения нагайки и нунчаку провел кандидат наук, донской казак Б.А. Ерашов по двум разделам: «Ударному и прикладному». В результате многочисленных опытов и математических расчетов он пришел к выводу, что в суммарном зачете по своим боевым качествам нагайка превосходит нунчаку, особенно в области прикладной работы (более чем на треть). При этом в области ударного раздела нагайка незначительно уступает нунчаку, несмотря на то, что плотность формируемого нагайкой защитного поля примерно на четверть больше плотности защитного поля нунчаку. Из этого можно сделать вывод, что казачье народное оружие связано, прежде всего, с защитой, а не нападением, что, несомненно, подтверждает то, что агрессия не является характерной чертой казачества. В этом заложен большой философский и духовный смысл.

Великую мудрость наших предков нужно постигать, ей необходимо следовать в повседневной жизни, укрепляя дух и тело. Говоря о боевом искусстве в истории казачества нельзя не сказать и о становлении на почве различных видов единоборств многих народов мира такого вида борьбы, как самбо.

Датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда был издан приказ Всероссийского комитета по физической культуре и спорту, в котором отмечалось, что этот вид борьбы представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и оборонному значению вид спорта. В дальнейшем он стал общепризнанным во всем мире и в 1961 году включен в программу XVII Олимпийских игр в Токио. Это был первый вид борьбы, родиной которой стал СССР. Но развитие боевых искусств у нас в России на этом не остановилось.

Оно непосредственно связано с именем А.А. Кадочникова, который создал уникальный стиль рукопашного боя, позволяющий человеку, воину, овладевшему им, добиться больших успехов в противостоянии превосходящему противнику при минимальных физических затратах. Способ «самозащиты Кадочникова» – русский рукопашный бой официально признан изобретением и имеет соответствующий патент под № 2159580 от 27 ноября 2000 года.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий и распространяется на весь период обучения. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Знакомство обучающихся с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

План теоретической подготовки.

№ п\п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура – средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений

3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
4	Профилактика травматизма	Причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задача и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль режима и питания
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие
9	Первая медицинская помощь	При переломах, вывихах, ушибах, кровотечениях.
10.	Изучение истории и традиций донского казачества, воинских уставов.	Система воспитания казака. Дисциплина казака к исполнению своего воинского долга. Войсковые символы. Казачьи атрибуты.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Высокий объем и интенсивность тренировочного процесса, особенно в период подготовки к соревнованиям характерны для современного спорта. При любой мышечной деятельности развивается состояние, при котором работоспособность временно снижается - утомление. Снижение работоспособности является внешним и основным объективным признаком утомления. Это не патологическое, а нормальное для организма состояние, играющее значительную роль.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют восстановительные средства и мероприятия:

1. Педагогические средства восстановления (основные). К ним относят целесообразное построение тренировочного процесса, рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха, оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений, своевременное использование восстановительных циклов тренировки, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

2. Специальные упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Эти упражнения можно выполнять самостоятельно, с партнером или в группе. К ним относятся: встряхивания мышц рук и ног (стоя, лежа), повороты туловища с расслабленным поясом верхних конечностей, махи с небольшой амплитудой и скручивание туловища вправо-влево (в висе на перекладине).

3. Специальные дыхательные упражнения - оказывают выраженное регулирующее влияние на организм человека. Выполнение дыхательных упражнений приводит к изменениям функционального состояния организма. Ритмичное спокойное дыхание с удлиненным выдохом оказывает на организм успокаивающее воздействие. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом, наоборот, возбуждают и активизируют умственную активность.

4. Психологические средства - психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха.

5. Медико-биологические средства восстановления (могут быть назначены только врачом). К ним относят воздействие физических и гидротерапевтических процедур, различные виды массажа, прием витаминов и других фармакологических препаратов, использование лечебных мазей,

гелей, спортивных кремов и растирок, компрессов и многое другое.

Казачья народная медицина.

В этой сфере познаний у казаков накоплен большой опыт, так как они практически всю жизнь были на военной службе, и естественно получали различные травмы. Для сохранения здоровья в этих экстремальных условиях они обладали уникальными знаниями в области мануальной терапии, хирургии, лечения различными травами и заговорами. В сотне всегда находился старый казак, который занимался «костоправством». Приемами массажа и самомассажа владели практически все казаки. Казаки умели лечить и открытые переломы, удалять раздробленные кости, «выкатывать» пули и осколки, проводить ампутации конечностей.

Все операции делали только после захода солнца. В это время, как правило, во-первых, уже нет мух, во-вторых, человеческий мозг вступает в фазу торможения. Раненого поили допьяна (это был один из немногих случаев, когда казаки пили водку, а не вино). Раненое место обкладывали льдом или лили холодную воду. Перетягивая раненую ногу или руку жгутом, добивались, чтобы она теряла чувствительность. И только после этого, соблюдая способы народной антисептики, приступ али к операции по удалению пули и осколков кости. Присутствовавший на одной из таких операций знамений военный врач хирург Н. Пирогов был удивлен, как слажено и умело работали казаки, и те, кто оперировали, и те, кто держал раненого, и те, кто непрерывно читал молитвы. Еще больше его удивило то, что казаки до утра не давали раненому заснуть, и как только он начинал дремать, били в бубен и плясали. После этой операции, по свидетельству Н. Пирогова, уже через несколько дней казак, прихрамывая, ходил. Ампутацию делали еще быстрее, а чтобы спасти казака от гангрены культю макали в кипящую смолу. Поражает та сила духа и терпенье казаков, которую они проявляли, и не только раненые, но и их лекари, которые, конечно же, не имели медицинского образования, а пользовались только народной мудростью, смекалкой и духовной верой в доброе дело, которое они творили.

Как у всякого народа, у казаков существовало и существует доныне много ведунов, знахарей, «бабушек», которые лечат не только травами и другими средствами, но и заговорами. Причем это, как правило, очень честные и глубоко верующие люди, которые объединяются вокруг православной церкви. В большинстве своем они приветливы и высоконравственны, уверенные в том, что добро нужно делать бескорыстно. При этом, не отказываясь от платы за лечение, сами цену никогда не называли, а полученные деньги раздавали неимущим, уверовав то, что «ежели ведун корыстен, то Бог у него силу отберет!». Эта черта сеять добро является основой духовной силы казачества и передается из поколения в поколение, так как только добро созидает и возвращается добром к человеку его творящему, зло же в любом его проявлении только разрушает и, прежде всего того, кто к нему причастен.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

- личные карточки спортсмена;
- боксерские мешки;
- боксерские лапы;
- борцовский манекен;
- гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг);

• жгут резиновый (4 –х метровый);
• силовые тренажеры;
• пунктбол;
• медицинболы;
• борцовский ковер;
•зеркала;
• гимнастическая скамейка;
•перчатки снарядные;
•перчатки-краги;
•перчатки для армейского рукопашного боя;
•раковина защитная;
•щитки на голень;
•жилет для защиты корпуса;
•шлем со стальной маской;
•гири 16 кг;
•мяч футбольный;
•мяч волейбольный
• перекладина.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки:

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения начинающих спортсменов

В большей степени используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий); методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, перепрыгнуть через препятствие.

Обучение технике рукопашного боя осуществляется на основе обучения основным элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Прогнозируемый результат

Результатом освоения программы «Воспитание будущих командиров» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- ✓ в области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития избранного вида спорта;
  - основы философии и психологии спортивных единоборств;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  - уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- ✓ в области общей и специальной физической подготовки:
  - освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
  - в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.
  - выполнение на оценку специальных упражнений боксера.
- ✓ в области избранного вида спорта:
  - повышение уровня специальной и физической функциональной подготовленности;
  - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

✓ в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

✓ в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах,

туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен**,** из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен**,** из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах подготовки. В процессе образовательной деятельности систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования;
- проведение углубленного медицинского обследования
- проведение текущего контроля тренировочного процесса

Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются:

- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование обучающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе тренировки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами спортивных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

<u>Программа углубленного медицинского обследования включает:</u>

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Углубленное медицинское обследование должно проводиться два раза в год. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

Возраст (лет)	**Ч С С (уд. мин.)**	
	Девочки	**Мальчики**
7	86,6	85,8
6	84,7	82,8
9	82,5	80,2
10	792	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6
13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4
17	72,8	68,1

18	70,3	62,3

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

ВОЗРАСТ	**ММ РТ.СТ.**
4-6 лет	75\50-85\60
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-14 лет	150\60-115\60
15-16 лет	105\60-120\70

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях по следующим параметрам:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка);
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки;
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

ЧСС (уд/мин)	**НАПРАВЛЕННОСТЬ**
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы 37 Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$R = (P1 + P2 + P3) – 200 \setminus 10$

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

Качественная оценка	**Индекс Руффье**

Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Формами подведения итогов реализации общеобразовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и показательные выступления на мероприятиях различного уровня.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Адамчик Н.В., Дудинский Д.И. Настольная книга будущего командира. - Мн.: Харвест; 2001.
2. Акопяп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
3. Астахов СА. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
4. Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
5. Богданов Г.П. Школьникам - здоровый образ жизни. - М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Бурцев В.А. Рукопашный бой. - М., 1994.
7. Вайцеховский С. М. Книга тренера. _ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
8. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой спец. войск, - Рязань, 1993.
9. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

10. Восточные единоборства. - Мн.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ, 2002.
11. Государственная символика РФ. – М.: Издательство «Экзамен», 2003.
12. Жуков М.Н. Подвижные: Учеб. Для студ. Пед.вузов. - М.: Академия, 2004.
13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. -М.: «Культура и традиции».
14. Иванов С.А. Методика обучения физической технике рукопашного боя: Автореф. Дис. канд. пед. наук. - М,.1995.
15. Курцев П. А. Медико–санитарная подготовка учащихся. М., «Просвещение», 1998.
16. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М: Радио и связь, 2003.
17. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. - М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
18. Лутовинов В.И. Концепция военно-патриотического воспитания // Внешкольник №10 1998.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
20. Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
21. Начальная военная подготовка. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001.
22. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ РФ, 2003.
23. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003.
24. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
25. Пащук А.Ю. и др. Первая медицинская помощь, - М., «Медицина», 1986.
26. Ретюнских А.Б. Русский стиль рукопашного боя: стиль Кадочникова, - Киев, «Пир», 1992.
27. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
28. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002 (Самоучитель).
29. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). _М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
30. Соболева Н.А. Российская государственная: история и современность. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.
31. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.
32. Теория и методика физического воспитания/ под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003.
33. Харлампиев А.А. Система самбо.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.-528с.: ил.

Список литературы, рекомендованный детям и родителям

1. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
2. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
3. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва,2003.
4. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
5. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
6. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.

7. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988
8. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.
10. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
11. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 20003
12. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.
13. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.
14. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.