

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детская юношеская спортивная школа»

Утверждена:

Педагогическим советом

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 3 от 25.05.13г.

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

_____ Рамазанов Л.А.

Образовательная программа по Армейскому рукопашному бою

Возрастной диапазон: 9 – 17 лет

Срок реализации: 8 лет

Составитель: Гасанов А.М.

Каспийск

2013

Пояснительная записка

Разрабатывая данную программу, необходимо написать особую пояснительную записку. Дело в том, что подходов к обучению рукопашному бою великое множество. Исторически сложившиеся системы спортивных и боевых единоборств ориентируют обучаемых, как правило, на определенный способ ведения боя: каратэ и бокс – применение удара, самбо и дзюдо – использование бросков и болевых удержаний, айкидо – воздействие болевым захватом, обращающее движение нападающего против него самого и т.д.

Но многообразие задач, которые следует решать в реальном бою, диктует необходимость многоплановой подготовки бойца, то есть, боец должен:

уметь противостоять без оружия вооруженному противнику;

противодействовать физически более сильному врагу или нескольким

противникам одновременно;

вести бой в любых условиях: ночью, в ограниченном пространстве,

освободиться от захватов противника;

знать способы снятия часового, конвоирования и обыска;

уметь использовать различные предметы в качестве оружия, приспосабливаться к

различным условиям местности;

вести бой на уничтожение, использовать холодное оружие;

знать способы поражения человека и животных;

уметь противодействовать противнику, прошедшему спец.подготовку;

знать способы самостраховки и взаимной страховки, владеть навыками

взаимопомощи в бою и многое другое.

Такое многообразие задач заставляло и заставляет искать наиболее рациональные

пути обучения рукопашному бою. От обучающихся уже через 4 – 5 месяцев обучения требуется умение эффективно защищать себя в ближнем бою, а в конце второго года обучения – противостоять любому нападающему и нападать самому. В конце третьего года занятий обучающиеся должны иметь специальные навыки рукопашного боя на уничтожение, а также принимать участие в спортивных соревнованиях рукопашного боя.

Данная программа рассчитана на три группы обучающихся:

Первая группа обучения, начальная подготовка - 2-3 года обучения,

Вторая группа обучения, учебно-тренировочная группа – 3-4 года обучения,

Третья группа обучения, группа высшего мастерства – 4-5 лет обучения.

Хотелось бы заметить, что для всех групп обучающихся, не зависимо от возраста, проходят одни и те же занятия, но в зависимости от возраста в первой группе занятия построены в игровой форме, во второй группе с умеренной физической нагрузкой, а уже в третьей группе занятия идут в полном физическом объеме.

Методические рекомендации

Техника рукопашного боя строится на основе различных стилей и направлений. Базой обучения работе ногами, на дальней и средней дистанции, является каратэ, руками, на тех же дистанциях – бокс. Броски, удержания, удушения и болевые приемы берутся из джиу-джитсу, дзюдо и самбо. При обучении технике страховки, само страховки, падений, обезоруживания и работы в ближнем бою рекомендуется использовать технику школы Кадочникова.

Для лучшего освоения сложного движения или приема следующий порядок обучения:

показ приема или движения в быстром и медленном исполнении;

выполнение подводящих упражнений;

обучение по разделам.

Что касается степени физических нагрузок в период обучения, то нужно не забывать, что их постепенное усиление от занятий к занятию, которым часто увлекаются не опытные тренеры и спортсмены, менее эффективно, чем ступенчатое или волнообразное увеличение нагрузок. И продуктивно лишь на первых порах подготовки спортсмена или во время его активного отдыха со сменой спортивных занятий.

Волнообразный метод можно считать основным при подготовке обучающихся 3-4-летнего обучения, т.к. только он позволяет широко варьировать оптимальные и максимальные величины нагрузок.

Изучение нового материала осуществляется, как правило, в первой половине основной части тренировки. Задачи совершенствования решаются во второй ее половине, в оставшееся время. Процесс овладения любимым боевым действием начинается с его имитации или выполнения перед зеркалом, для контроля над техникой исполнения. Затем, действие- если это удар, отрабатывается на снарядах (сначала на мешке), а по мере овладения – на груше и мешке на растяжках) и далее с партнером.

Упражнения с мешком развивают силу и выносливость, с грушей – «чувство дистанции» и точность удара, с мячом на растяжках – точность и быстроту удара.

Во время занятий по рукопашному бою, а также учений по преодолению препятствий, маршей на выживание и других мероприятий подобного рода следует обязательно использовать различные способы психологического воздействия на обучаемых, с помощью которых обеспечивается разносторонняя подготовка их психики к условиям современного боя.

В зависимости от возраста ученика следует изменять физическую нагрузку на него и развивать те или иные его качества (гибкость, силу, выносливость, набивку тела). Скажем, в разминку с малышами, лучше включать по больше игровых упражнений. А в основной части их тренировки смещать акцент на борцовскую технику и подвижные игры со специальной направленностью, уменьшая при этом время на одиночную отработку ударов и технику перемещения вследствие быстрой эмоциональной утомляемости детей этого возраста. Лишь после привыкания малышей к ритму тренировок, к самому педагогу, можно увеличивать время, отводимое на монотонную работу.

Ниже приведены следующие варианты разминок перед занятиями:

вариант А – продолжительность около 1 часа. Фактически является занятием по

ОФП. Преследует цели развития гибкости, выносливости, силы, ловкости и быстроты;

вариант Б – продолжительность 15-20 минут. Проходит интенсивно. Для общего

разогрева мышц перед технической работой. Может проходить в виде игровой тренировки;

вариант В, комбинированный – продолжительностью 7-10 минут. Занятие ведется с максимальной интенсивностью. После чего в течение часа проходят разминочные упражнения, входящие в основную часть тренировки и чередующиеся с обучением новым техническим навыкам.

Тематическое планирование на один год.

Первая группа обучения НП (2-3 года)

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Некоторые аспекты рукопашных единоборств	6	6	-
2	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	60	-	60
3	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них	60	-	60
4	Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою	50	-	50
5	Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником при обезоруживании	10	-	10
6	Упражнения на специальных снарядах	12	-	12
	ИТОГО:	198	6	192

Тематическое планирование на один год.

Вторая группа обучения УТГ (3- 4 года)

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Некоторые аспекты рукопашных единоборств	4	4	-
2	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	60	-	60
3	Изучение и совершенствование техники ударов руками и ногами, и защиты от этих ударов	60	-	60
4	Изучение и совершенствование борцовской техники и применение ее в бою	45	-	45
5	Обучение технике работы с холодным оружием и подручными предметами	4	-	4
6	Изучение и совершенствование техники освобождения от захватов и контроля за противником при обезоруживании	5	-	5
7	Обучение технике и тактике боя на дальней дистанции	5	-	5
8	Обучение технике и тактике боя на средней дистанции	5	-	5
9	Обучение технике и тактике боя на ближней дистанции	5	-	5
10	Упражнения на специальных снарядах	5	-	5
	ИТОГО:	198	4	194

Примерное тематическое планирование на один год.

Третья группа обучения ГВМ (4-5 лет)

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Некоторые аспекты рукопашных единоборств	3	3	-
2	Общая физическая подготовка со специальной направленностью	60	-	60
3	Совершенствование техники ударов руками и ногами, и защита от них	60	-	60
4	Совершенствование и углубление знаний борцовской техники, применение ее в бою	35	-	35
5	Обучение техники работы с холодным оружием и подручными предметами и совершенствование ее	5	-	5
6	Совершенствование техники обезоруживания противника. Взаимопомощь в бою	5	-	5
7	Приемы конвоирования и связывания. Способы снятия часового	3	1	
8	Обучение технике и тактике боя на дальней дистанции	5	-	5
9	Обучение технике и тактике боя на средней дистанции	5	-	5
10	Обучение технике и тактике боя на ближней дистанции	4	-	4
11	Обучение технике и тактике боя с несколькими противниками	4	-	4
12	Обучение ведению группового поединка (группа на группу), в т.ч. и с холодным оружием	3	-	3
13	Упражнения на специальных снарядах и с предметами, используемыми в бою	3	-	3
14	Метание в бою холодного оружия и предметов	3	-	3
	ИТОГО:	198	4	194

Занятие 1-6

Тренировка ОФП. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.

Занятие 7-12

Разминка. Вариант А.

кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад; перекат вбок, перекаты «ножницы» и «лепесток»).

Прямой удар рукой и прямой, боковой, круговой удары ногой из подводящих положений.

Учебная стойка (УС). Упражнения в УС, передвижения в ней.

Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом). Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.

Занятие 13-18

Разминка. Вариант А. Чередование кувырков и перекатов, выполняемых на жестком покрытии и борцовском ковре.

Техническая часть:

повторная отработка ударов ногой, которым обучали с 7 по 12 занятие. Удар ногой назад из подготовительного положения;

выполнение освоенных ударов ногой на 4 счета в положении, при котором руки упираются в стену.

Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом). Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.

Проведение прямого удара кулаком в УС на месте. Повторение в УС.

Перемещения:

первый поворот в передней стойке (ПС);

в широкой фронтальной стойке (ШФС) влево и вправо;

перемещение в восьми направлениях при условии, что руки находятся в симметричных и ассиметричных положениях;

приставной волновой шаг вперед и назад;

ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусам;

передвижения, когда стопы ног обращены внутрь (раскрепощенный вариант).

Бросок «задняя подножка».

Занятие 19-24

Разминка.

Вариант Б. (21 и 24 занятия по варианту А – повторение уже знакомых кувырков и перекатов. Освоение кувырков в высоту).

Изучение приемов падений и перекатов, совмещаемое с освоением разных способов воздействий, применяемых в различных группах приемов:

жесткие падения вперед, вбок, назад;

перекаты через одну руку во всех направлениях, через 2 руки вперед;

«расслабленное» падение;

падение во время боя – борьбы из симметричного положения с широко расставленными ногами после толчка в спину;

падение во время боя – после зашагивания за ногу противника сбоку.

Повторение техники ударов ногой из подводящих положений. Обучение ударам ногой (круговому, прямому, боковому) из ПБС и ЛБС.

Изучение серии прямых ударов рукой в УС на месте. Одиночный удар из УС с шагом. Повторение того, как наносятся прямые удары в УС на месте.

«Классика». Освоение прямого удара рукой из подводящих положений и в стойке. Перемещение в классических стойках без ударов и с ударами рукой. Повторение поворота на месте с нижним блоком. Изучение верхнего блока рукой изнутри наружу на месте и с шагом назад-вперед.

Освобождение от захватов:

освобождение от прямого захвата за кисть с помощью кругового движения руки (2 варианта);

-//- рывка с поворотом;

-//- рычага, сгибаемой кисти (2 варианта);

-//- рычага 2-ой руки с использованием кругового движения;

-//- обратного рычага 2-ой руки;

-//- болевого воздействия костяшками и пяткой кулака;

освобождение путем того, что сбиваешь захват коленом и ударяешь предплечьем и кистью (несколько вариантов);

силовое освобождение с помощью сцепленных рук;

мягкое освобождение, при котором используется сила противника.

Изучить технику броска «задняя подножка» с колена.

«Волна» и ее усиление. Волнообразное усиление ударов рукой и ногой.

Занятие 25-30

Разминка. Вариант Б (Занятие № 27 – вариант А, № 30 – вариант В).

Падения:

после толчка спереди в область таза;

после толчка сзади в подколенный сгиб;

после толчка сбоку в подколенный сгиб;

после того, как противника цепляют ногой, заноса ее спереди;

после толчка спереди через препятствие;

после сбивания с фиксации двух ног;

после воздействия двумя ногами на одну ногу противника при подходе к нему сбоку, сзади;

-//- из положения боевой стойки (БС);

после ломающего ударно-толчкового воздействия ногой, производимого на согнутую ногу спереди;

после воздействия на согнутую ногу с внутренней стороны толчком, осуществленным бедром;

после подсекающего воздействия на согнутую ногу снаружи;

после подсекающего воздействия при подходе сзади;

после борцовских бросков;

после выведения из равновесия с фиксацией одной или двух ног;

после жестких воздействий на шею и голову;

после зашагивания по дуге назад;

после тянуще-рывкового движения на себя.

Повторение одиночного прямого удара рукой из УС с шагом. Изучение серии прямых ударов из УС с движением вперед и назад. Совершенствование техники ударов в УС на месте и из УС с движением.

изучение свободной боевой стойки (СБС) и передвижений в ней. Упражнения в СБС. Отработка вышагиваний и закрепление навыков перемещения в СБС.

Повторение освоенных ударов ногой из всех положений и Б.С. Повторение первого и второго поворота, ранее изученных блоков с шагом вперед-назад. Изучение блока снаружи внутрь на месте и с шагом. Отработка прямого удара рукой с шагом вперед-назад. Выполнение двух прямых ударов на один счет из ШФС и БС.

Изучение комплекса вспомогательных ударов по конечностям, в лицо, ребра, пах, используемых при освобождении от захватов. Болевые захваты пальцев. Совершенствование ударов рукой, осуществляемых по принципу «волны».

Освобождение круговыми и рывковыми движениями при помощи вспомогательных ударов от захватов за одежду, находящуюся в области предплечья, плеча, локтя, шеи, груди, спины, бедра, голени. Изучение принципа «наковальни».

Защита:

противодействие болевым захватам пальцев;

интуитивная подставка плеч, предплечий и локтей, против ударов ног и рукой;

подставка ладоней в жестком и мягком вариантах с последующим отведением или фиксацией конечностей (рычагами руки) при атаках в пах, голень, колено, лицо;

если удар приходится в область паха – подставка ягодич, в область шеи – вжимание головы в плечи, в область бока и спины – подставка напряженных мышц, в область живота – поворот туловища.

8. Обучение тому, как лишать равновесия по принципу «тачки». Изучение бросков «задняя

подножка», «передняя подножка».

Занятие 31-36

Разминка. Вариант Б (занятие 32, 34, 36 по варианту А).

Повторение способов падения на жесткое покрытие после того, как лишают равновесия по принципу «тачки». Лишение противника равновесия по принципу «пинцета».

Повторение приема «задняя и передняя подножка» против ударов палкой и ножом.

Повторение способов лишения противника равновесия в целях защиты от его нападения с ножом, палкой, саперной лопаткой.

Освобождение от захватов:

изучение приемов освобождения от захвата кистями за горло спереди, сзади и сбоку с применением уже изученных технических элементов;

предотвращение попыток захвата и обхвата обеих рук, шеи и ног с помощью отведений и переводов рук, а также вспомогательных ударов и лишения равновесия;

уход от стандартных удушающих захватов, применяемых в дзюдо;

освобождение от различных способов захвата шеи локтевым сгибом сзади, сбоку и спереди.

Изучение данной техники с помощью условного, медленного боя.

Повторение ранее изученной техники ударов ногой в перемещениях.

Повторение прямого удара левой рукой в СБС на месте, а также видов передвижения. Повторная отработка прямого удара левой рукой в стойке на месте и из стойки с движением. Челночное перемещение. Повторение ранее изученных поворотов и третьего поворотов в классической стойке.

Занятие 37-39

Разминка. Вариант Б.

Передвижения «крокодилом» и в «тачке». «Медленный спарринг» с отработкой противодействия захватам и прямым ударам рукой.

Повторение прямого удара левой рукой в голову на месте и в движении. Отработка защиты с помощью шага назад и подставкой левого плеча. Изучение защиты путем отклонения и с помощью шага вправо. Отработка с партнером защиты от прямого удара левой рукой в движении.

Отработка ударной и бросковой техники.

Повторение техники уже известных ударов ногой и передвижения вперед с руками на поясе в ПС.

Имитация ударов ногами вперед, вбок, по кругу на каждый шаг. Изучение задней защитной стойки и передвижений в ней.

Передвижения в ПС с выполнением на каждый шаг блоков, совмещенных с ударами.

Изучение мягкого блока рукой в ПС, СБС и передвижениях.

Отработка защиты от ударов ногой мягкой блокировкой с последующим ударом руки.

Изучение приемов борьбы в стойке: бросок через плечо, бедро. Совершенствование техники «задней и передней подножки» из стойки и с колена.

Отработка удара ногой назад из подводящих положений.

Совершенствование техники защит.

Изучение способов подставки совмещенных предплечий и локтей в мягком и жестком вариантах.

Подставка локтя под удар ногой с целью травмировать противника.

Защита «крылом», ее комбинирование с кистевой защитой.

Защита «черепашкой» и «шлепковая» защита кистью внутрь с последующим отведением конечности второй рукой для защиты сверху и снизу.

Отведение ударов подставкой предплечий и активной работой кистями рук по касательной.

Комплекс приемов отведения ударов предплечьем и кистью при повторных ударах.

Подставка колена и голени. «Взвешенная нога».

Занятие 40-42

Разминка. Вариант Б.

Изучение техники лишения равновесия по принципу «коромысло».

Совершенствование техники лишения равновесия и ранее изученных пластичных защит при обороне от холодного оружия.

Совершенствование техники ранее изученных бросков в стойке и путем тренировки потоком. Овладение способом удержания партнера сбоку после «задней подножки».

Проведение 3-х борцовских схваток, стоя на коленях.

Освоение защиты от удара рукой посредством шага влево. Повторение прямого удара левой рукой в голову и приемов защиты от него.

Изучение и совершенствование ударов ребром ладони снаружи внутрь и изнутри наружу. Выполнение комбинаций с использованием данного удара и известных блокировок.

Изучение перемещений в ЗЗС с известными блоками и ударами руками.

Изучение техники укусов, болевых захватов за ткань тела и волосы и освобождения от них с использованием местного фиксирующего действия и точечного болевого воздействия в область глаз, шеи, паха;

освобождение от рычага локтя через предплечье стоя, от рычага (узла) кисти наружу и внутрь;

высвобождение заведенной за спину руки избавление от болевых воздействий на пальцы и кисть, от рычага локтя стоя.

Занятие 43-45

Разминка. Вариант Б (занятие 45 по варианту А).

Техническая часть:

повторение ранее изученных ударов ногой с «подшагиванием» в сторону противника;

имитация 4-х ранее изученных ударов ногой, приставление стопы одной ноги к стопе другой в прыжке;
технический комплекс № 1;
совершенствование ранее изученных ударов и защиты в связках условного боя на 1 шаг в СБС;
удар локтем снизу вверх.

Прямой удар левой рукой в корпус в УС на месте и СБС. Отработка на снарядах удара прямой левой в корпус и голову, и защиты подставкой локтя от прямого удара левой в корпус на вышагивании.

Рычаг руки лежа после ранее изученных бросков. Проведение броска зацепом снаружи пятки противника и ущемление ахиллова сухожилия. Проведение 2-ух поединков в партере по 1,5 минуты.

Продолжение изучения способа лишения равновесия с дополнительным болевым воздействием (укусом).

Совершенствование навыков интуитивной защиты от атаки с дубинкой, шестом (тренировка в круге).
Защита от цепочно-палочного оружия с использованием ранее изученных контратакующих ударов.
Совершенствование техники волнообразных усилений при ударах рукой и ногой в ближнем бою.

Занятие 46-48

Разминка. Вариант Б (занятие 48 по варианту А).

техническая часть:

повторение технического комплекса № 1;

повторение ранее изученных ударов ногой из задней защитной стойки с «подшагом» к противнику и прыжком вперед;

имитация удара локтем назад с переходом во фронтальную стойку;

связка против ударов рукой и локтем снизу вверх, и против захватов с ударом локтем назад;

проведение боя на один шаг с контратакой рукой в корпус.

Приемы защиты от удара левой рукой посредством шагов в стороны и уходом назад. Совершенствование защиты от удара левой.

Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение болевого приема на руку через бедро, в висе на партнере, в партере и удушения скрещенными предплечьями.

Проведение 2-х схваток в партере по 4 минуты.

Изучение техники спиралевидного обезоруживания; отработка «облачных» движений рук.

Занятие 49-50

1. Разминка. Вариант Б.

2. Техническая часть:

повторение 4-х ранее изученных ударов ногой на месте, с шагом и подпрыгиванием вперед, с шагом назад из ФС и поворотом к противнику боком и спиной;

повторение блокировки кистью изнутри наружу и снаружи внутрь на один шаг с последующим ударом рукой из ПС и ЛС;

две комбинации с защитой нижним блоком от удара ноги и последующей контратакой рукой в промежность;

две связки с контратакой рукой и ногой в ответ на боковой удар ногой;

повторение технического комплекса № 1.

Сочетание прямых ударов левой рукой в голову и туловище из СБС с движением.

Совершенствование приемов защиты от прямого удара левой рукой в голову и корпус.

4. Бросок скручиванием ноги и переходом на болевой голени от восходящего удара ногой в пах;

бросок «задняя подножка» от кругового удара ноги;

проведение 2-х схваток в партере по 3 минуты.

Сочетание прямых ударов левой рукой в голову и туловище из СБС с движением. Совершенствование приемов защиты от прямого удара левой рукой в голову и корпус.

Бросок скручиванием ноги и переходом на болевой голени от восходящего удара ногой в пах;

бросок «задняя подножка» от кругового удара ноги;

проведение 2-х схваток в партере по 3 минуты.

Отработка техники «облачных» движений рук.

Повторение технического комплекса № 1.

Занятие 51-52

Разминка. Вариант Б (занятие 52 по варианту А).

Техническая часть:

повторение ранее изученных ударов ногой из различных положений;

защита от удара ноги назад с блоком и прямым ударом руки;

круговой удар локтем;

две связки с применением кругового удара локтем и ранее изученных элементов;

связка против удара ножом сверху, наотмашь и снизу с применением кругового удара ногой и последующей задней подножкой.

Освоение защиты от прямого удара левой рукой с помощью уклона вправо, влево. Совершенствование техники ударов левой рукой на мешке и уклонов в УС.

Удар шестом сверху вниз по диагонали и горизонтально, правым и левым концом (средний хват) из ШФС и ПС.

Повторение приемов освобождения от захватов. Работа с завязанными глазами.

Занятие 53-54

Разминка. Вариант Б.

Техническая часть:

отработка прямого удара ногой из всех стоек (как задней, так и передней) в комбинации с прямым ударом рукой;

защита от прямого удара ноги путем ухода с линии атаки, подхватом левой и атакой ею же в пах, скольжением по бедру;

защита от прямого удара ногой уходом с линии атаки, подхватом левой и последующим броском, зацепом ноги изнутри;

работа на скорость: атака круговым ударом ноги – защита отводом изнутри наружу – контратака прямым ударом руки в голову;

защита от прямого и кругового удара с помощью «облачных» движений рук с последующим лишением противника равновесия;

изучение короткого прямого удара правой рукой без разворота кисти в голову из СБС с шагом передней ногой вперед.

Изучение прямого удара левой рукой в голову в ответной форме. Повторение защиты от прямого удара левой рукой на длинной и средней дистанциях в движении подставкой, шагами, отклоном, уклоном.

Повторение ранее изученных ударов длинным шестом.

Повторение технического комплекса № 1.

Занятие 55-56

Разминка. Вариант Б (занятие 56 по варианту А).

Техническая часть:

совершенствование техники бокового удара ногой и удара ногой назад из всех положений и стоек в комбинации с ударом тыльной частью кулака;

повторение в паре с партнером контратаки с помощью удара локтем;

отработка захватов за одежду противника в области конечностей с последующей контратакой ударом правой рукой.

Совершенствование прямого левого удара в голову в ответной форме и изучение прямого левого в корпус в ответной форме. Совершенствование ответной формы ударов в голову и корпус на длинной и средней дистанциях.

Проведение броска через голову с упором стопы в живот и захватом разноименных рукавов, с переходом на удержание, лежа на груди.

Удар по диагонали концом шеста снизу вверх из ФС. Совершенствование удара шестом по горизонтали и диагонали сверху вниз на один шаг. Техника защиты от вышеназванных ударов.

«Набивка» тела.

Занятие 57-58

Разминка. Вариант Б.

Техническая часть:

повторение техники ударов ногой в комбинации с ударом рукой;

защита от прямого удара ноги подхватом и «наковальной» другой руки в подъем стопы;

совершенствование техники удара ребром ладони в паре с партнером.

Изучение прямого удара левой рукой, как финта. Отработка прямого левой на спортивных снарядах и с партнером.

Повторение ранее изученных бросков при обезоруживании;

отработка техники «интуитивного принятия удара» в кругу с завязанными глазами;

отработка техники «облачных движений» с использованием палки средней длины.

Повторение технического комплекса № 1.

Занятие 59

1. Разминка. Вариант В (игровая).

2. Повторение ранее изученной техники ударов ногами и руками.

3. Отработка защиты от ударов руками и холодным оружием с помощью «облачных движений» рук.

Проведение 5-ти боев в стойке по 2 минуты с отработкой ранее изученных приемов борьбы;

повторение всех разновидностей рычагов на руки.

Повторение ранее изученных ударов шестом.

«Набивка» тела.

Занятие 60

1. Контрольное занятие.

Занятие 61-62

1. Разминка. Вариант Б.

2. Техническая часть:

повторение из ПС прямой, круговой и удар ногой назад, задерживая на 4 счета в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение;

отработка техники удара ногой в голову поверх согнутой спины партнера;

отработка в течение 2 минут техники ударов ногами, к которым прикреплен килограммовый груз;

отработка в течение 2 минут техники ударов руками, к которым прикреплен килограммовый груз.

Финты корпусом и передвижением. Отработка прямого левой в корпус во встречной

форме. Совершенствование защиты путем уклона и подставки.

Технический комплекс № 3. Введение отработки новых технических действий комплекса с партнером и без него.

«Набивка» тела, упражнения на растяжку.

Занятие 63-64

Разминка. Вариант Б (занятие 64 по варианту В).

Техническая часть:

совершенствование ударов руками и ногами с отягощением;

отработка новых технических действий комплекса № 3 в паре с партнером;

повторение технического комплекса № 3.

Совершенствование прямого удара левой рукой. Проведение условных боев на тему «Прямой удар левой рукой во всех тактических формах и приемы защиты от него».

Освоение трех комбинаций:

прямой удар рукой – круговой ногой – захват – бросок;

круговой ногой – удар ногой – захват – бросок;

круговой ногой – удар локтем – лишение равновесия.

Проведение пяти боев в стойке по 3 минуты с отработкой ранее изученных приемов борьбы.

Отработка ударов нижним, верхним концами шеста, идущих слева, справа, сверху вниз. Повторение ранее изученных ударов шестом. Отработка защиты шестом от ударов сверху, снизу (средний срединный хват).

«Набивка» тела.

Занятие 65-66

Разминка. Вариант Б (занятие 66 по варианту А).

Техническая часть:

отработка кругового удара на нижнем и верхнем уровне одной ногой (на один счет два удара). Освоение с партнером интуитивной защиты от удара в голову;

изучение способа лишения противника равновесия скруткой в сторону, захватом за атаковую ногу и противоположное плечо;

изучение защиты от удара ногой вперед уходом с линии атаки, подхватом с последующим толчком вверх, вперед;

«выведение из равновесия» после ухода с линии атаки в ответ на атаку рукой в голову;

Выполнение скоростно-силовой работы руками, отягощенными килограммовым грузом.

Совершенствование «облачных» движений рукой с палкой средней длины.

Повторение подходов на изученные броски в стойке.

Проведение условных боев на тему: «Прямой левой».

Повторение технических комплексов № 1и № 3.

Упражнения на растяжку.

Занятие 67-68

Разминка. Вариант Б.

Техническая часть:

повторение ранее изученных технических действий ногами в комбинации с прямым ударом руки;

бросок подхватом ноги против удара ногой назад;

удар основанием ладони;

техника «давящих» ударов ногами. Отработка действий против атакующего противника с применением «давящих» ударов ногой;

изучение новых траекторий ударов ногой на основе четырех ранее изученных ударов (в паре с партнером «на лапах»).

Изучение прямого удара правой рукой в голову на месте. Работа в УС.

Работа «вслепую» на обезоруживание с применением техники «облачных» движений.

Изучение ударов шестом, хватом за один конец.

«Набивка» тела, упражнения на растяжку.

Занятие 69-70

Разминка. Вариант Б (занятие 70 по варианту А).

Техническая часть:

совершенствование техники ударов ногой с одиночным прямым ударом рукой;

повторение ранее изученной защиты против ударов ногой;

применение «блока-черпака» против прямого удара ногой и удара ногой назад;

удар внешней частью кулака в сторону из ШФС с шагом вперед;

выполнение скоростно-силовых упражнений руками с килограммовым грузом.

Изучение прямого удара правой рукой на месте и в движении. Отработка прямого удара правой на спортивных снарядах.

Бросок ногой вперед с подбиванием бедром одноименной ноги партнера и захватом его руки, и отворота на шею. Удушающий прием одноименным отворотом.

Проведение трех учебных схваток в партере по 2 минуты и двух учебных боев с дозированным контактом по 2 минуты.

Повторение ранее изученных ударов и защиты шестом в передвижении вперед и назад. Защита шестом сбоку.

«Набивка» тела.

Занятие 71-72

Разминка. Вариант Б (занятие 72 по варианту В).

Техническая часть:

повторение ранее изученной техники ударов ногой с последующим ударом рукой;

проведение «боя с тенью» в течение 5 минут с использованием прямых ударов рукой и прямого, кругового, бокового ударов ногой;

нанесение уже известных ударов основанием ладони: прямо, снизу вверх, наотмашь из ШФС;

в паре с партнером «на лапах» совершенствование техники изменения траектории изученных ударов ногой;

проведение «медленного спарринга» с отработкой «облачных» движений рук и криволинейных траекторий ударов ногами.

Прямой удар правой рукой в голову с шагом влево, вышагиванием вправо и в челночном передвижении. Совершенствование техники челночного передвижения.

Проведение броска захватом двух ног; проведение рычага локтя наружу и внутрь лежа. Проведение в партере двух схваток по 3 минуты.

Защита отведением конца шеста и тычковые удары шестом на месте и в движении.

Повторение технических комплексов № 1 и № 3.

«Набивка» тела, упражнения на растяжку.

Занятие 73-74

Разминка. Вариант Б.

Техническая часть:

выполнение имитации 4-х ранее изученных ударов ногой в голову противника;

выполнение связки ударов ногой, с условием, что нога не опускается на землю между ударами: 2-х прямых, 2-х боковых, 2-х круговых назад, прямого и кругового, прямого и бокового, прямого и назад;

проведение в течение минуты скоростно-силовой работы руками с грузом по 1,5 кг.;

изучение технического комплекса № 2.

Совершенствование прямого удара правой рукой с вышагиванием. Изучение защиты подставкой левого плеча и шагом назад. Отработка защиты от прямого правой рукой с шагом и последующего кругового удара ногой подставкой левого плеча, и шагом назад с контратакой прямым ударом рукой, и ударом локтем.

Удушение предплечьем, ребром ладони и ногами в партере и приемы освобождения от этих способов удушения.

Проведение 2-х борцовских поединков в стойке по 2 минуты и 2-х учебных боев с дозированным контактом по 2 минуты.

Изучение в паре с партнером защитно-ударных комбинаций с шестом.

«Набивка» тела, упражнения на растяжку.

Занятие 75-76

Разминка. Вариант Б (занятие 76 по варианту А).

Техническая часть:

выполнение связки ударов ногой с условием, что нога не опускается на землю между ударами: 2-х прямых, 2-х боковых, 2-х круговых, 2-х назад, прямого и кругового, прямого и бокового, прямого и назад;

проведение в течение минуты скоростно-силовой работы руками с грузом на 1,5 кг.;

повторение всех ранее изученных защитно-ударных комбинаций с шестом и изучение двух новых связок;

повторение всех ранее изученных блоков руками и ударов рукой в ШФС и ПС с использованием короткой палочки (явары) прямым хватом за один конец.

Совершенствование приемов защиты от ударов правой рукой.

Повторение техники освобождения от захватов с использованием удушающих элементов и «выведения из равновесия»;

повторение техники защиты от ударов ногами, с использованием ловушек, зацепов, переводов и принятий удара, и с последующим «выведением из равновесия», и контратакой.

Проведение 2-х борцовских схваток по 2 минуты в стойке и в партере.

Повторение 2-го технического комплекса.

Занятие 77-78

Разминка. Вариант Б.

Техническая часть:

выполнение связки ударов ногой с условием, что нога не опускается на землю между ударами: 2-х прямых, 2-х боковых, 2-х круговых, 2-х назад, прямого и кругового, прямого и бокового, прямого и назад;

проведение в течение минуты скоростно-силовой работы руками с килограммовым грузом;

удар тыльной стороной кулака с использованием явары;

защита от удара правой (левой) ногой назад с помощью ухода влево, подбивом своей левой ногой ноги противника и рывком его назад;

контратака прямым правым с колена в промежность противника против кругового удара ногой.

Защита от удара правой рукой путем уклона влево, вправо:

защита от кругового удара ногой блокировкой и уклон от удара правой на средней дистанции;

изучение прямого правой в ответной форме (после прямого левой в голову).

Бросок «задняя подножка» против прямого и кругового ударов ногой.

Повторение технических комплексов № 1-3. Выполнение комплекса № 1 с яварой.

«Набивка» тела, упражнения на растяжку.

Занятие 79-80

Разминка. Вариант Б (занятие 80 по варианту А).

Техническая часть:

повторение ударов ногой в перемещении (на выносливость);

повторение техники ударов ногой на нижнем уровне по искривленной траектории;

повторение техники ударов и защиты шестом в движении. Тычковый удар шестом назад;

повторение в паре с партнером защиты шестом от ударов шестом, в т.ч. в пластичной манере исполнения.

Изучение и совершенствование прямого удара правой рукой во встречной форме (на прямой левой и круговой ногой) в корпус. Совершенствование ответной и встречной формы работы прямыми ударами.

Проведение 2-х боев по 2 минуты в стойке с использованием прямого левой и правой, кругового удара ногой, бросковой техники.

Повторение технического комплекса № 1 с яварой и технического комплекса № 2.

«Набивка» тела, упражнения на растяжку.

Занятие 81-82

Разминка. Вариант Б.

Техническая часть:

повторение ударов ногой в перемещении связками: прямой левой – круговой правой и наоборот; прямой левой – боковой правой; боковой правой – назад левой и наоборот;

повторение подставки и контратакующих ударов локтем в паре с партнером;

выполнение скоростно-силовой работы ногами с грузом по 2,5 кг;

удар тыльной стороной кулака в ФС и СБС. Отработка данного удара в ответ на прямой удар кулаком или холодным оружием;

защита шестом при повороте на 90, 180, 270 градусов;

совершенствование защиты шестом от шеста в пластичной манере исполнения.

Двухударная серия: прямой левой в корпус – правой в голову с шагами. Совершенствование приемов защиты от ударов в корпус.

Проведение двух поединков по 2,5 минут: один – только руками, другой – с использованием рук и правой ноги, а затем левой ноги.

Совершенствование техники спиралевидного обезоруживания в случаях ударов ножом, саперной лопаткой, палкой средней длины.

«Набивка» тела.

Занятие 83-84

Разминка. Вариант В.

Техническая часть:

повторение технических комплексов № 1-3;

повторение ранее изученных блоков и ударов рукой с использованием явары;

повторение комбинации блок-удар с шестом, с переходом из ФС в ПС;

повторение отработки двухударных комбинаций руками;

проведение боев с заданиями на использование прямого левой в голову и корпус, и прямого правой в голову, прямого и кругового удара ногой, и известных приемов защиты.

Проведение «медленного спарринга» при работе по обезоруживанию.

Упражнения на растяжку.

Занятие 85-86

Разминка. Вариант А (занятие 86 по варианту Б).

Техническая часть:

имитация четырех ранее изученных ударов ногой из следующих положений: на месте, с шагом вперед, с шагом назад, с прыжковым шагом вперед;

выполнение в течение 3 минут скоростно-силовых упражнений с грузом;

отработка на снарядах ударов руками и ногами;

повторение в одиночку и с партнером ранее изученных защитно-атакующих движений с шестом.

Отработка прямого правой рукой в корпус на месте и с вышагиванием. Повторение прямого левой в корпус. Отработка приемов защиты подставкой, отбивом, шагом назад и в сторону.

Проведение работы по обезоруживанию противника в 1-ом и 2-ом ключе.

«Набивка» тела, упражнения на растяжку.

Занятие 87-88

Разминка. Вариант Б.

Техническая часть:

имитация попеременных ударов ногой: сначала левой, потом правой; имитация ударов в голову и двух ударных движений, совершаемых подряд одной ногой;

повторение упражнений № 85-85; п. 2б, 2в, 2г;

атакующий удар локтем назад в голову с поворотом через спину, в сторону удара;

отработка ударов «на лапах» с использованием различных ударных форм кулака.

Отработка прямого удара правой рукой в корпус после финта левой рукой в голову с добавлением прямого удара ногой. Совершенствование защитных действий руками с последующей контратакой круговым ударом ноги.

Бросок через ногу назад, при котором подбивается бедро разноименной ноги партнера с захватом его руки и разноименного отворота.

Повторение технических комплексов № 1, 2, 3.

«Набивка» тела.

Занятие 89-90

Разминка. Вариант Б (занятие 90 по варианту А).

Техническая часть:

отработка техники ударов локтем на спортивных снарядах;

повторение упражнений занятий № 85-86; п. 2б, 2в, 2г;

удар локтем с поворотом через спину после блокировки;

Отработка прямого удара левой рукой в голову после финта правой в корпус. Отработка связки: фонт правой – прямой левой – круговой удар ногой в бедро (лоу-кик);

Проведение трех боев на ковре в партере, в защитном снаряжении с использованием ударов руками, болевых воздействий и удушений.

Обезвреживание противника, вооруженного цепочно-палочным оружием. Технический комплекс № 1 с шестом.

«Набивка» тела, упражнения на растяжку.

Занятие 91-92

Разминка. Вариант Б.

Техническая часть:

повторение упражнений занятий № 85-86; п. 2а, 2б, 2г;

отработка ударов «на лапах» с использованием различных ударных форм кулака;

отработка с партнером контратаки ногой на нижнем уровне (пах, голень, стопа, колено, бедро) в ответ на удар кулаком.

Отработка прямого удара правой рукой в голову в ответной форме. Пересекающий прямой правой с уходом от удара наружу в сочетании с круговым ударом ноги.

Отработка «облачных» движений рук с яварой.

Повторение технических комплексов № 2 и 3, технический комплекс № 1 с шестом.

«Набивка» тела, упражнения на растяжку.

Занятие 93-94

1. Разминка. Вариант В.

2. Техническая часть:

повторение ударов ногами «на лапах»;

повторение с партнером защитных действий против ударов ногой вперед, вбок, назад и по кругу;

3. Совершенствование работы прямым правой в голову и туловище в ответной форме.

Совершенствование с партнером ответной и встречной формы работы руками. Финты

перед ударом руки.

Бросок отбивом голени с захватом руки и разноименного отворота. Защитные действия против ущемления ахиллова сухожилия и икроножной мышцы.

Проведение 2-х борцовских схваток по 4 минуты в стойке.

Совершенствование работы с яварой при использовании «облачных» движений рук в защитно-атакующей манере. Совершенствование техники работы с шестом в парах.

«Набивка» тела, упражнения на растяжку.

Занятие 95-96

1. Разминка. Вариант А.

2. Техническая часть:

повторение ударов ногой из всех позиций на месте, в движении и по разделениям;

отработка техники удара ногой из сидячего положения на одном колене с выходом в ПС во время удара;

защита голенью ноги изнутри-наружу с последующим ударом ноги в голову.

Отработка двухударных серий руками с прямым правым в корпус. Работа прямыми

ударами рукой во всех сочетаниях и формах.

Работа над освобождением от захватов двух противников одновременно.

Повторение технических комплексов № 2 и 3, совершенствование техники работы с шестом комплекса № 1.

«Набивка» тела.

Занятие 97-98

1. Разминка. Вариант Б.

2. Проведение учебных боев на закрепление изученного материала:

в партере, в защитном снаряжении;

свободная борьба;

работа руками в стойке;

вольный бой в защитном снаряжении.

3. Совершенствование техники защиты с контратакой яварой из «облачных» движений рук.

4. Повторение технических комплексов № 1, 2, 3 и № 1 с шестом.

5. «Набивка» тела, упражнения на растяжку.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Каратэ-до Дошинкан. И.В.Котов, Г.К.Снустиков.- Москва 1992г.
- Хапкидо- Ким Соу Бонг, 1996г., г. Краснокутск
- 100 уроков самбо. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1971 г.
- Рукопашный бой. Москва, 1996 г.
- История боевых искусств. Т.К.Панченко.- Москва, Издательство АСТ, 1997 г.
- Кикбоксинг. А.Иванов, Киев, 1995 г.
- Айкидо. С.А.Гвоздев, Минск, 1995 г.
- Каратэ-до. Р.Хаберзетсер. Молдова, Тирасполь, 1995 г.
- Шотокан каратэ-до. Ката. Х.Канадзава., Минск, 1994 г.
- Таэквон-до. Пулес. Турция, 1986 г.
- Боевое искусство планеты №4,5,6,7. Москва, 1997 г.
- Самозащита. Б.П.Карякин, Москва, 1993 г.
- Врачебный контроль в спорте. А.Г.Дембо. «Медицина». Москва,1988 г.
- Книга силы. В.Гоч. С-Петербург. 1994 г.