

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области  
«Орехово-Зуевский железнодорожный техникум имени В.И.Бондаренко»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » 08 2023  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ МО «Орехово-Зуевский  
железнодорожный техникум имени В.И.  
Бондаренко»  
С.С.Парамонов  
« 30 » 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Рукопашный бой»**  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся 15-18 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы  
педагог дополнительного образования  
Зяц Б.И.

г. Орехово- Зуево  
2023 год

### **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).

### **Направленность программы**

Образовательная программа по рукопашному бою по содержанию является физкультурно - спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации - индивидуально-ориентировочной и групповой;

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна рабочей программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на научных принципах. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода подростка, методически правильно обучать их основам рукопашного боя.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди подростков как вида спорта.

Занятия рукопашным боем в полной мере обеспечивают укреплению здоровья, всестороннее гармоничное развитие спортсменов, привитие здорового образа жизни, нравственного воспитания, формирование двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей подростков. Большой объем разнообразной тренировочной и спортивной работы воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время занятий приучает к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при обучении, так как укрепляют здоровье.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся возраста от 15 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем программы – 72 часа

Срок освоения программы – 1 год ( с 01 октября по 30 мая)

Форма обучения – очная

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю

Минимальное количество обучающихся в группе – 12 человек

Максимальное количество обучающихся в группе – 35 человек

**Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Занимающиеся в секции рукопашного боя распределяются по группам обучения в зависимости от общей физической и спортивной подготовки. На занятиях очень важен индивидуальный дифференцированный подход: группы формируются по возрасту и способностям, допускаются разновозрастные группы, если уровень подготовки обучающихся соответствует данному этапу обучения. Уровень физических способностей и физического развития обучающихся различен, поэтому допускаются разновозрастной группы, но задания даются разной сложности с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого воспитанника в рамках заданной темы. Формы работы: учебно-тренировочные занятия, соревнования, матчевые встречи. Предусматриваются групповая, подгрупповая и индивидуальная формы работы. Программа разработана по принципу последовательного увеличения сложности изучаемого материала.

**Цель программы:**

- Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации через организацию досуговой работы в секции рукопашного боя.

**Основные задачи программы:**

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

Все задачи можно разделить на :

**Обучающие:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;  
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики ведения рукопашного боя;  
знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;  
повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.

**Развивающие:**

- развитие и совершенствование общих физических качеств;  
-развитие технико-тактического мышления;

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

**Воспитательные:**

- формирование интереса к занятиям спортом;
- воспитание трудолюбия;
- социализация детей и подростков.

Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;

Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики рукопашного боя;

Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по рукопашному бою;

Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.

Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей.

Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.

Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

**Планируемые результаты**

Ожидаемые результаты. В процессе реализации данной программы, обучающиеся должны достичь следующих результатов:

- традиции, используемые в рукопашном бое и других видах единоборств;
- технику безопасности при работе с партнерами;
- способы оказания первой помощи при травмах;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся рукопашным боем;
- укрепить свое физическое здоровье;
- развить такие основные физические качества, как ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- сформировать навыки самоконтроля за физической нагрузкой, уметь определять проявления переутомления и правильно организовывать соответствующие восстановительные мероприятия;
- стать уверенным в своих силах, развить в себе потребность в самовыражении, стремления к реализации своего внутреннего потенциала;
- овладеть элементарными навыками общения, уметь адаптироваться в новой обстановке, чувствовать себя комфортно, уметь сотрудничать оказывать взаимопомощь друг другу, быть ответственным за свои поступки;
- сформировать в своем сознании устойчивый интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и рукопашному бою, стремление к здоровому образу жизни, потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: выполнение зачетных нормативов, товарищеские турниры, соревнования.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся должен знать:

- Основные правила техники безопасности на занятиях по рукопашному бою

- Основные способы закаливания организма,
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки. Обучающийся должен уметь:
- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть начальными навыками техники рукопашного боя;
- знать расширенную технику борьбы и нападения- приобрести элементарные представления в области инструкторской и судейской практики секции рукопашного боя;

#### Учебный план

№	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Начальный этап подготовки. Инструктаж по технике безопасности. Обеспечение безопасности при рукопашном боем	1	1	
2.	Разминка, первое тестирование	1	1	
3.	Разминка, офп, техника падений и самостраховка	7		7
4.	Гигиена, закаливание и режим питания	1		11
5.	Разминка, офп, техника падений и самостраховки	29		29
6.	История рукопашного боя	1	1	
7.	Военная служба, современные требования	1		1
8.	Начальный этап подготовки. Традиционные рукопашные состязания	1		1
9.	Физическая культура как средство развития и укрепления человека	1		1
10.	Закаливание организма	1		1
11.	УТ этап	5		5
12.	Массаж	1		1
13.	Самоконтроль в процессе занятия спортом	1		1
14.	День борьбы	8		8
15.	Соревнования	1		1
16.	Основные средства спортивной тренировки. Разминка, самостраховка, комбинации приемов, упражнения для развития морально-волевых качеств, основы физической подготовки	1		1
17	Оказание доврачебной помощи	1	1	1

18	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия.	9		7
19	Тестирование	1		1
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		

## Содержание программы

### **Тема 1. Начальный этап подготовки. Инструктаж по технике безопасности. Обеспечение безопасности при рукопашном боем.**

ТЕОРИЯ: Начальный этап подготовки. Инструктаж по технике безопасности. Обеспечение безопасности при рукопашном боем.

### **Тема 2. Разминка, первое тестирование**

ТЕОРИЯ: В занятиях целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и действий рукопашного боя или упражнений физической подготовки.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.

Задача специальной разминки — подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для рукопашного боя приемов и действий: ударов, блоков, прыжков, перемещений, связок (комбинаций) и комплексов формальных упражнений.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Недаром в восточных школах боевых искусств все занятия и поединки начинались с выполнения упражнений на сосредоточение и медитацию.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку на 0,5–1,5 км, а затем комплекс общеподготовительных упражнений. Методическая последовательность выполнения таких упражнений обычная: сверху — вниз, т. е. сначала разминаются мышцы шеи и пояса верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на гибкость.

1. Исходное положение (И.П.) — ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях: наклоны головы вправо-влево, вперед-назад, а затем круговые движения в одну и другую сторону. Выполнить по 8–12 раз.

2. И.П. — ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях, правая рука — вверх, кисти сжаты в кулак: смена положений рук. Выполнить 8–12 раз.

3. И.П. — широкая стойка, ступни ног параллельны (*киба-дачи*), руки перед грудью согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак: круговые движения кистей рук вперед-назад по 12–16 раз. Можно выполнять одновременно в одну сторону или в разные стороны.
4. И.П. — как в упражнении № 3: круговые движения предплечьями вперед-назад по 12–16 раз в каждую сторону.
5. И.П. — широкая стойка (как в упражнении № 3), руки к плечам, кисти сжаты в кулак: круговые движения рук в плечевых суставах по 12–16 раз вперед и назад.
6. И.П. — широкая стойка, руки в стороны, кисти сжаты в кулак: на счет 1–4 — одновременные круговые движения рук вперед, на 5–8 — назад. Выполнить по 12–16 раз в каждую сторону.
7. И.П. — как в упражнении № 6: последовательные круговые движения рук одна за другой (с отставанием на половину амплитуды). Выполнить 12–16 раз вперед и назад.

### **Тема 3. Разминка, офп, техника падений и самостраховка**

**ТЕОРИЯ:** Приемы самостраховки выполняются как без оружия, так и с оружием. Они включают: кувырки (вперед, назад, через плечо), падения вперед, назад и на бок.

При кувырке вперед прижать подбородок к груди и, падая вперед, округлить спину, опереться ладонями в площадь опоры. Оттолкнувшись ногами и опираясь затылком, сделать перекат через спину вперед. В конечной фазе переката захватить руками голени и, закончив кувырок, встать в изготовку к бою.

При кувырке назад нужно быстро присесть, прижав подбородок к груди, и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания опоры плечами опереться на нее руками около головы и перекатиться через спину или плечо, встать в изготовку к бою.

При кувырке вперед через плечо необходимо быстро наклониться вперед и влево, направить одну руку ладонью вниз между ног, голову прижать к плечу, а подбородок - к груди. Падая вперед и отталкиваясь ногами, сделать перекат по диагонали и принять положение лежа на боку. Кувырок заканчивается упреждающим ударом рукой и ногами о площадь опоры. В конечном положении одна нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, а другая - в положении скрестно над ней и опирается на поверхность опоры ступней или каблуком.

**ПРАКТИКА:** При падении вперед приземлиться на слегка согнутые и разведенные в локтях в стороны руки, голову повернуть в сторону, выполнить перекат с груди на живот и бедра.

При падении назад, приседая вниз к пяткам, перекатиться в группировке на спину, амортизируя свое падение упреждающим ударом разведенных в стороны и развернутых локтями к площади опоры рук (под углом 40-45° по отношению к туловищу).

При падении на бок быстро присесть и одновременно «закрутить» туловище в сторону. Опускаясь и касаясь ягодицей опоры, перекатиться в группировке на бок. В момент касания опоры нанести упреждающий удар рукой. В конечном положении на боку одна нога согнута, а другая находится скрестно под ней и опирается на площадь опоры ступней или каблуком.

### **Тема 4. Гигиена, закаливание и режим питания**

**ТЕОРИЯ** Закаливание положительно влияет на состояние человека, повышает иммунные реакции организма, улучшает процесс кровообращения, избавляет от

избыточной массы тела, восстанавливает артериальное давление и процессы метаболизма, нормализуют деятельность ЦНС, улучшают работу органов дыхательной системы и заряжают человека позитивной энергией на целый день. С чего начинать закаливание? Для многих людей процедура закаливания ассоциируется только с обливанием ледяной водой или купанием в холодное время года в проруби. В действительности этот процесс является комплексным мероприятием, которое включает в себя разные процедуры: воздушные ванны; солнечные ванны; обтирание; купания в водоемах; ножные ванны; контрастные процедуры; хождение босиком. Закалять организм необходимо с несложных процедур: воздушных и солнечных ванн. Далее рекомендуется освоить процесс обтирания, и только после этого – контрастные процедуры и купание в водоемах. Оптимальное время для закаливания – первая половина дня. Если проводить это мероприятие перед сном, то возможно проявление бессонницы, из-за перевозбуждения нервной системы. Длительность процедуры определяется состоянием здоровья закаляющегося. Основные принципы закаливания.

1. Постепенность. Принцип заключается в постепенном увеличении количества процедур, их интенсивности и продолжительности.

2. Систематичность. Длительные перерывы в процессе закаливания способствуют ослаблению и даже полной утрате выработанных защитных реакций организма. Если на протяжении месяца не выполнять закаливающие процедуры, то адаптация организма к внешним факторам резко снижается. При систематическом закаливании каждое последующее воздействие на организм укрепляет защитные функции организма и восстанавливает здоровье.

3. Индивидуальность. Учитываются индивидуальные особенности человека: возраст закаляющегося, его состояние здоровья, образ жизни, наличие хронических заболеваний и прочие факторы.

4. Чувство меры. Не стоит доводить себя до изнеможения контрастными процедурами или получать ожоги на коже, вследствие принятия солнечных ванн.

Важно использовать все виды закаливания в комплексе, так как устойчивость организма вырабатывается к тому раздражителю, прямому действию которого он постоянно подвергался. Если вы часто применяете солнечные ванны, то повышается устойчивость только к солнечной энергии и теплу. И наоборот, купание в холодной воде улучшает устойчивость организма к холоду.

5. Активность. Эффективность от закаливающих мероприятий увеличивается в несколько раз, если осуществляются они в активном темпе. Рекомендуется совмещать процедуры по укреплению организма с различными физическими упражнениями.

6. Самоконтроль. В ходе закаливания нужно постоянно контролировать собственное самочувствие. Нарушение сна, отсутствие аппетита, раздражительность, вялость и другие отрицательные проявления, возникшие после начала оздоровительного комплекса, указывают на неправильность проведения данной процедуры.

7. Правильная мотивация собственных действий. Получить максимальный результат от закаливания поможет хорошее настроение и огромное желание улучшить собственное здоровье.

## **Тема 5. Разминка, основы физической подготовки, техника падений и самостраховки**

**ТЕОРИЯ:** Приемы самостраховки выполняются как без оружия, так и с оружием. Они включают: кувырки (вперед, назад, через плечо), падения вперед, назад и на бок.

При кувырке вперед прижать подбородок к груди и, падая вперед, округлить спину, опереться ладонями в площадь опоры. Оттолкнувшись ногами и опираясь затылком, сделать перекат через спину вперед. В конечной фазе переката захватить руками голени и, закончив кувырок, встать в изготовку к бою.

При кувырке назад нужно быстро присесть, прижав подбородок к груди, и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания опоры плечами опереться на нее руками около головы и перекатиться через спину или плечо, встать в изготовку к бою.

При кувырке вперед через плечо необходимо быстро наклониться вперед и влево, направить одну руку ладонью вниз между ног, голову прижать к плечу, а подбородок - к груди. Падая вперед и отталкиваясь ногами, сделать перекат по диагонали и принять положение лежа на боку. Кувырок заканчивается упреждающим ударом рукой и ногами о площадь опоры. В конечном положении одна нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, а другая - в положении скрестно над ней и опирается на поверхность опоры ступней или каблуком.

**ПРАКТИКА:** При падении вперед приземлиться на слегка согнутые и разведенные в локтях в стороны руки, голову повернуть в сторону, выполнить перекат с груди на живот и бедра.

При падении назад, приседая вниз к пяткам, перекатиться в группировке на спину, амортизируя свое падение упреждающим ударом разведенных в стороны и развернутых локтями к площади опоры рук (под углом 40-45° по отношению к туловищу).

При падении на бок быстро присесть и одновременно «закрутить» туловище в сторону. Опускаясь и касаясь ягодицей опоры, перекатиться в группировке на бок. В момент касания опоры нанести упреждающий удар рукой. В конечном положении на боку одна нога согнута, а другая находится скрестно под ней и опирается на площадь опоры ступней или каблуком.

## **Тема 6. История рукопашного боя**

**ТЕОРИЯ:** История рукопашного боя берет начало еще в античной эпохе. На стенах египетских пирамид были найдены изображения сражающихся в рукопашную бойцов. А в Древней Греции рукопашный бой вошел в программу олимпиады. Активное развитие рукопашный бой получил в Латинской Америке и Европе, кроме того, единоборства активно развивались и в Азии, они немного отличались от европейского варианта тем, что в них закладывали еще и философию, и религию. Именно некоторые азиатские стили дошли и до наших дней. В России этот вид спорта в давние времена считался народной забавой. Проводились как бои один на один, так и групповые противостояния "стенка на стенку". Четких правил в то время не было, однако, существовали условные договоренности, нарушать которые считалось позором. Например, нельзя было ударить противника тяжелыми предметами или наносить удары в спину. Особенное развитие рукопашный бой получил во времена воин, здесь неоспоримым лидером являлась Русская армия под руководством Кутузова, Суворова и Ушакова. В 1986 году была создана Федерация "Динамо", тогда же и появился первый регламент боев. В 1991 году была организована Национальная федерация, которую позже (в 2000 году) переименовали в Общероссийскую общественную организацию. Правила рукопашного боя Соревнования по данной дисциплине проводятся в два этапа. Первый этап предполагает демонстрацию техники отработки приемов обороны от противника, как невооруженного, так и вооруженного. На основе результатов первого этапа принимается решение о допуске бойцов ко второму этапу. На втором этапе уже проводится непосредственно противостояние между двумя спортсменами согласно регламенту. На этом этапе между спортсменами и распределяются места. Перед началом боя противники должны выполнить базовую стойку, после сигнала судьи они вступают в контакт, при этом они должны контролировать ключевые параметры: жесткость и резкость движений, а также

скорость и силу ударов. Также в процессе боя особенное значение имеет дыхание, его правильная постановка способствует повышению выносливости. Например, необходимо делать резкий выдох, когда наносится удар. Ключевые правила рукопашного боя: разрешены удары прямыми конечностями, обратные и боковые удары; разрешено выполнение крюков с использованием локтей; допускаются удары по коленям; удары можно блокировать и ногами, и руками; можно прихватывать ноги противника и совместно проводить контратаку, а также уклоняться от ударов. Запрещены все опасные для здоровья удары, а также те, которые препятствуют ведению активного боя. Для успеха в схватке необходимо использовать разнообразные комбинации действий, а также наносить удары часто и быстро.

### **Тема 7. Военная служба, современные требования**

**ТЕОРИЯ:** Военная служба - особый вид федеральной государственной службы, исполняемой:

гражданами, не имеющими гражданства (подданства) иностранного государства либо вида на жительство или иного документа, подтверждающего право на постоянное проживание гражданина на территории иностранного государства, - в Вооруженных Силах Российской Федерации и в войсках национальной гвардии Российской Федерации (далее также - другие войска), в спасательных воинских формированиях федерального органа исполнительной власти, уполномоченного на решение задач в области гражданской обороны (далее - воинские формирования), в Службе внешней разведки Российской Федерации, органах федеральной службы безопасности, органах государственной охраны, органах военной прокуратуры, военных следственных органах Следственного комитета Российской Федерации и федеральном органе обеспечения мобилизационной подготовки органов государственной власти Российской Федерации (далее - органы), в воинских подразделениях федеральной противопожарной службы и создаваемых на военное время специальных формированиях;

гражданами, имеющими гражданство (подданство) иностранного государства либо вид на жительство или иной документ, подтверждающий право на постоянное проживание гражданина на территории иностранного государства, и иностранцами - в Вооруженных Силах Российской Федерации и воинских формированиях.

2. Прохождение военной службы осуществляется: гражданами - по призыву;

гражданами, не имеющими гражданства (подданства) иностранного государства либо вида на жительство или иного документа, подтверждающего право на постоянное проживание гражданина на территории иностранного государства, - в добровольном порядке (по контракту);

гражданами, имеющими гражданство (подданство) иностранного государства либо вид на жительство или иной документ, подтверждающий право на постоянное проживание гражданина на территории иностранного государства, и иностранцами - по контракту на воинских должностях, подлежащих замещению солдатами, матросами, сержантами и старшинами в Вооруженных Силах Российской Федерации и воинских формированиях.

3. Граждане (иностранцы граждане), проходящие военную службу, являются военнослужащими и имеют статус, устанавливаемый федеральным законом.

4. Граждане (иностранцы граждане), проходящие военную службу, подлежат обязательной государственной дактилоскопической регистрации в соответствии с законодательством Российской Федерации.

### **Тема 8. Начальный этап подготовки. Традиционные рукопашные состязания.**

Традиционные рукопашные состязания русских создавали определенный социально-психологический климат, который в немалой степени формировал поведение членов аграрного общества, влиял на их образ мыслей. Постоянное культивирование состязаний определенных типов с конкретными этическими и эстетическими нормами поведения формировало множество неосознанных автоматически воспроизводимых действий, представлений и форм поведения, что, в свою очередь, накладывало отпечаток на ментальный

облик русского человека. Некоторые из таких форм даже воплотились в словесных формулах, так фраза "лежачего не бить" стала символом русского благородства. Народные способы состязаний являлись своеобразной формой общения, которое всегда получало психологическую окраску. Изучение традиционных рукопашных состязаний как элемента культуры и формирования определенной социально-психологической атмосферы представляется актуальной темой научного исследования.

Известный культуролог Ю.В. Рождественский отмечает, что понятие культура определяется тремя основными определениями: физическая культура, духовная культура и материальная культура, которые представляются как нечто целое, единое, не содержащее противоречий[2]. Состязания в борьбе и кулачном бое, являющиеся неотъемлемой частью физической культуры народа, оказывали и оказывают значительное влияние на различные стороны общественной жизни.

Можно с уверенностью говорить, что рукопашные состязания являются устойчивым элементом культуры всех традиционных обществ и выполняют принципиально важные функции в жизни общества и каждого его члена. Социальное значение народных состязаний столь велико, что сегодня они трансформировались в спортивные виды борьбы (греко-римская, вольная, самбо и т. п.), бокс, сабат и т. п. В основе этих направлений лежат традиционные рукопашные состязания европейских народов. Спортивные единоборства, особенно олимпийские виды, занимают значительное место в общественной жизни, несут в своей основе ряд архаичных и современных социально значимых функций и определенным образом влияют на процессы социальной, политической и деловой жизни общества. Крупнейший исследователь традиционных рукопашных состязаний народов Кавказа В.И. Элашвили отмечает, что большинство современных видов спорта произошло от национальных[3]. Историческое изучение генезиса и эволюции, роли и места феномена рукопашных состязаний в жизни традиционного и современного общества, а также социально-психологических аспектов, связанных с народными видами спорта, является актуальным вопросом научного исследования.

Народ сохраняет свою идентичность благодаря особенностям всех трех форм культуры[4]. Для русских XIX - начала XX в. в целом характерно единство в видах рукопашных состязаний, сроках и правилах проведения на всей территории Российской империи. Культура, выраженная в форме борьбы и кулачного боя, являлась одним из способов определения национальной идентичности. В современном обществе для многих народов традиционные виды состязаний становятся способом национально-культурной идентификации. В СССР правительство активно стимулировало процесс изучения национального спорта различных народов, населяющих страну, который вводился в комплексы ГТО союзных республик и автономных округов, становился неотъемлемой частью спартакиад и спортивных праздников. Сегодня в России народные виды борьбы развиваются в Татарстане, Башкортостане, у многих народов Севера. В бывших союзных республиках продолжают развиваться различные национальные виды рукопашных состязаний[5].

Национально-культурная идентификация представляется важнейшим элементом гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения. К сожалению, традиционные рукопашные состязания русских не получили должного развития и государственной поддержки. В этой связи их историческое изучение становится особенно актуальной темой научного исследования.

В современном мире тенденции глобализации представляют серьезную угрозу национальным культурам[6]. Поэтому научное исследование традиционных состязаний с последующим внедрением в национальную спортивную практику делает важным изучение этой темы.

В настоящее время государственными органами уделяется пристальное внимание проблеме развития физической культуры и спорта. В этом видится возможность не только оздоровления и физического развития человека, но и воспитания подрастающего поколения, подавления таких социально-негативных явлений, как наркомания, детская беспризорность и преступность, и даже возможность духовного объединения людей, возрождения национального самосознания и национальной идеи. Поэтому особую важность приобретает проблематика изучения не только физических, но и социальных аспектов, связанных с физической культурой. В настоящее время на фоне множественных псевдонаучных фальсификаций в области изучения традиционных состязаний русских требуется исторический подход к познанию явления. В результате появляется возможность преодолеть социально-идеологические фальсификации и созданные на их основе контркультуры, отразить и понять исторически сложившуюся социальную роль состязаний. Эту тему необходимо избавить от спекулятивных течений и дать научно обоснованное толкование феномену рукопашных состязаний.

### **Тема 9. Физическая культура как средство развития и укрепления человека**

**ТЕОРИЯ:** Физическая культура - одна из реальных, проверенных жизнью факторов сохранения и укрепления здоровья всех слоев населения, в том числе и студенческой молодежи. Физическая культура - часть общей культуры, направленная на укрепление здоровья, на развитие физических и духовных сил, на повышение работоспособности человека.

### **Тема 10. Закаливание организма**

**ТЕОРИЯ:** Закаливание — это комплекс регулярно повторяемых мероприятий, которые проводятся с целью повышения устойчивости организма к факторам окружающей среды.

### **Тема 11. УТ этап**

**ПРАКТИКА:** отработка пройденного материала

### **ТЕМА 12. Массаж**

**ТЕОРИЯ:** Ручной массаж является неотъемлемой частью реабилитационного процесса. Восстановительный массаж проводится, как правило, после второй (вечерней) тренировки в затемненной комнате, в сопровождении музыки. Используют в основном щадящие приемы: поглаживание, растирание, неглубокое разминание и вибрацию (потряхивание, встряхивание). Грубые приемы (поколачивание, рубление) применять не следует, так как они повышают тонус мышц, возбуждают спортсмена. Продолжительность массажа 15-30 мин в зависимости от весовой категории спортсмена. В период соревнований применяют предстартовый (предварительный) массаж, который позволяет ускорить процесс вработываемости, укоротить разминку, предупредить повреждения. Его продолжительность 3-5 мин, применяются поглаживание, потряхивание, неглубокое разминание. После восстановительного массажа спортсмен вдыхает кислород или пьет кислородный коктейль.

### **Тема 12. Самоконтроль в процессе занятия спортом**

Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, принять необходимые меры по их устранению. В то же время самоконтроль позволяет врачу вести регулярный текущий контроль, а тренеру вносить те или иные изменения в тренировочные планы.

### **Тема 13. День борьбы**

Тактическая подготовка — это преднамеренное действие, направленное на то, чтобы подготовить удобную для проведения приема ДС или условия для осуществления выгодного захвата. Независимо от тактики схватки борцу необходимо знать, какими технико-тактическими действиями она может воплощаться. Естественно, чем больше технико-тактические действия освоил борец, тем легче выбрать их для решения общей тактической задачи, тем содержательнее и эффективнее схватка.

**Внезапность.** Атаковать внезапно — это значит предпринять неожиданно для соперника какие-либо действия без предварительного контакта или с мгновенной сменой РВК, т. е. сменой направления действия (к себе – от себя или наоборот), или при относительно спокойном положении, или со сменой ритма движения, совместить атаку со свистком или начать ее тут же по возвращении к центру ковра. Обычно с целью внезапного сближения используются стартовые способы в сочетании с отвлечением и раскрытием, а также с предварительным маневрированием.

**Вызов.** Назначение вызова — чисто психологического свойства – «породить» у соперника мысль о возможности успешной атаки и спровоцировать ее. Если это удастся, атакующий делает захват или выполняет контрприем. Вызов должен иметь вид ошибки осуществляющего его борца или вынужденной реакции на действия соперника. Он не должен походить на ловушку и быть рассчитанным на фиктивную возможность осуществления соперником его излюбленного приема. Вызов чаще осуществляется в положении вне контакта, чтобы можно было провести встречную атаку с опережением. Вызов — это способ тактической подготовки, требующий тщательной отработки, хорошего знания варианта приема, который будет проводить соперник, отличной реакции и специальной психологической подготовки. Вызов — самый эффективный способ тактической подготовки, не требующий затраты сил, выбивающий соперника из привычной колеи и подавляющий его психологически.

**Сковывание.** Цель сковывания — лишить соперника возможности активной борьбы, вынудить его обороняться и стремиться к освобождению. Сковывание вызывает у соперника раздражение и тревогу. Атака предпринимается при попытках соперника высвободиться от сковывающего захвата.

15 Сковывание — это удержание какой-либо части тела соперника (руки, шеи с плечом сверху, ноги, в партере — захват руки на ключ, обратный захват предплечья, согнутой в колене ноги, шеи с бедром в петлю, туловища с рукой) с целью создать возможность вариативной атаки и вынудить соперника искать пути освобождения от сковывающего захвата. У многих борцов популярен сковывающий захват шеи с плечом сверху. Сковывание часто сопровождается выведением из равновесия, угрозой и другими способами тактической подготовки. Оно должно длиться не более 10–15 с, так как, если не последует атака, сковывание будет расцениваться как пассивность.

**Маневрирование.** Цель маневрирования — создать подходящую для проведения атаки дистанцию. Под этим термином понимается не только положение частей тела, но и тенденция перемещения их, загрузка ног весом. Маневрировать можно и с целью защиты, чтобы не дать сопернику выбрать момент для атаки. Маневрирование — это перемещения относительно противника: вокруг него, вперед-назад, по дугам вне контакта или в условиях захвата рук (руки), руки и шеи. При этом в такое же движение вовлекается и соперник. Способ маневрирования — осуществление приставных (без скрещивания ног) шагов, подскоков. При этом борец выбирает момент для атаки и готовится ответить на контрдействия соперника. Борцы, склонные к стремительной атаке, маневрируют при сравнительно узкой стойке. Чем уже стойка в передне-заднем направлении, тем на большем расстоянии атакующий может достать соперника. При маневрировании такая стойка сохраняется. При маневрировании в параллельной широкой стойке больше возможностей для защиты.

Тема 14. Соревнования

Теория:

Соревнования по данной дисциплине проводятся в два этапа. Первый этап предполагает демонстрацию техники отработки приемов обороны от противника, как невооруженного, так и вооруженного. На основе результатов первого этапа принимается решение о допуске бойцов ко второму этапу. На втором этапе уже проводится непосредственно противостояние между двумя спортсменами согласно регламенту. На этом этапе между спортсменами и распределяются места. Перед началом боя противники должны выполнить базовую стойку, после сигнала судьи они вступают в контакт, при этом они должны контролировать ключевые параметры: жесткость и резкость движений, а также скорость и силу ударов. Также в процессе боя особенное значение имеет дыхание, его правильная постановка способствует повышению выносливости. Например, необходимо делать резкий выдох, когда наносится удар. Ключевые правила рукопашного боя: разрешены удары прямыми конечностями, обратные и боковые удары; разрешено выполнение крюков с использованием локтей; допускаются удары по коленям; удары можно блокировать и ногами, и руками; можно прихватывать ноги противника и совместно проводить контратаку, а также уклоняться от ударов. Запрещены все опасные для здоровья удары, а также те, которые препятствуют ведению активного боя. Для успеха в схватке необходимо использовать разнообразные комбинации действий, а также наносить удары часто и быстро. Весовые категории Взвешивание должно проводиться за один день или в первый день соревнований определенной весовой категории. Если взвешивание проводится непосредственно в день соревнования, то оно должно завершиться не менее, чем за час до первого боя. разрешено использовать несколько весов, однако, участники из одной категории должны взвешиваться на одних и тех же. Весы должны показывать результат в граммах и килограммах, необходимая точность – 50 грамм.

Прочие особенности взвешивания: спортсмены могут выполнить предварительное взвешивание для себя на контрольных весах, устройство должно быть доступно им в течение часа до начала процедуры официального взвешивания; перед процедурой взвешивания спортсмен должен продемонстрировать паспорт (или другой документ с фотографией); запрещено взвешивание без одежды, мужчины должны быть в плавках, женщины – в купальниках открытого типа; процесс организует судейская бригада: заместитель главного судьи, секретарь, врач и два судьи; перед взвешиванием каждый участник осматривается врачом на предмет наличия явных признаков заболеваний и травм; к соревнованиям не допускаются спортсмены, которые не опоздали или не явились на процедуру взвешивания.

### **Тема 15. Основные средства спортивной тренировки. Разминка, самостраховка, комбинации приемов, упражнения для развития морально-волевых качеств, офп.**

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений. В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка из различных положений.
2. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.
3. Передняя подножка.
4. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.
5. Бросок через бедро.
6. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

7. Бросок через голову.
  8. Боковая подсечка.
  9. Передняя подсечка.
  10. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
  11. Зацеп изнутри.
  12. Зацеп снаружи.
  13. Бросок через бедро с падением.
  14. Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
  15. Подхват снаружи.
  16. Подхват изнутри.
  17. Боковой переворот.
  18. Передний переворот.
  19. Боковая подсечка с падением.
  20. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо.
  21. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
  22. Бросок прогибом.
  23. Бросок захватом руки на плечо в стойке и в падении.
  24. Бросок через голову упором стопой в живот.
  25. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
  26. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
  27. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
  28. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги ковром.
  29. Защита от зацепа изнутри - оставление ноги.
  30. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
  31. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
  32. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
  33. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
  34. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  35. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
  36. Боковая подсечка с задней подножкой.
  37. Передняя подсечка с передней подножкой.
  38. Передняя подсечка бросок через бедро.
  39. Бросок через бедро, зацеп.
  40. Бросок через спину, сбивание захватом рук и туловища.
  41. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.
- В положении лежа (борьба лежа)
1. Перегибание (рычаг) локтя через бедро.
  2. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
  3. Рычаг локтя захватом руки между ног.
  4. Узел ногой после удержания на боку.
  5. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
  6. Узел поперек и узел предплечьем вниз

7. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
8. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
9. Узел ноги с упором ладонью в колено.
10. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.
11. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
12. Рычаг колена.
13. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
14. Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
15. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.
16. Ущемление икроножной мышцы через голень.
17. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.
18. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
19. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.

#### Ударная техника рук.

1. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на мешке на месте и в движении.
2. Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении.
3. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову.
4. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.
5. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.
6. Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака.
7. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.
8. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.
9. Защита от прямого, бокового удара, разрывом контратака.
10. Защита от прямого, бокового удара встречным ударом на одноименную и разноименную руку.
11. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
12. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
13. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
14. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).
15. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).
16. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).
17. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).

#### Ударная техника ног.

1. Имитация ударов из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
2. Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
3. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.

4. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).

5. Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ногой в туловище.

6. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).

7. Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).

8. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).

9. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).

10. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).

11. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).

12. Прямой удар в туловище, защита блоком скрещенными руками, ущемление ахиллового сухожилия.

13. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, с разворотом тычковый.

14. Прямой удар в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой.

15. Прямой удар в туловище, защита отскок назад, контратака серией ударов рук, ног.

16. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, контратака вход в ближний бой.

17. Боковой удар в голову, защита отклонением назад, блок предплечьями, контратака впередистоящей ногой боковым в голову

18. Боковой удар в голову, защита нырком под ногу, контратака с разворотом подсечка. Переход от ударной фазы поединка к бросковой. К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей технике борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Различают следующие способы: 1. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за кимоно или часть тела – бросок.

2. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за кимоно или часть тела – бросок.

3. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за кимоно или части тела – бросок. М

#### **Тема 16. Оказание доврачебной помощи**

Основными причинами возникновения травм при занятиях любым видом спорта и, в частности, рукопашным боем, являются:

недочеты и ошибки в методике проведения занятий;

недочеты в организации тренировок и соревнований;

недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и тренировок;

неблагоприятные санитарные условия при проведении занятий и тренировок;

нарушение требований врачебного контроля;

недисциплинированность спортсменов.

Травмы первой группы обусловлены несоблюдением основных принципов тренировок и занятий, а именно: регулярности занятий, постепенности увеличения физических нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуализации

тренировок. Форсированная тренировка, недооценка подготовительной части, применении в конце занятий очень трудных, технически сложных упражнений, отсутствие страховки или неправильное ее применение являются причиной возникновения травм. Особенно неблагоприятным является систематическое применение на занятиях и тренировках интенсивных нагрузок максимальной мощности. Недостаточная техническая подготовка может также быть одной из причин травматизма, особенно во время проведения вольных поединков.

Травмы второй группы занимают от 5 до 10% всех случаев спортивных травм. Нарушение инструкций и положений при проведении занятий и тренировок, а также правил безопасности являются причиной возникновения этих травм. Они могут быть связаны с проведением занятий или тренировок в моменты отсутствия преподавателя или тренера, а также с числом занимающихся, превышающим установленные нормы на одного проводящего занятие или тренировку.

Существенным организационным недостатком, ведущим к травмам, является неправильное размещение занимающихся, перегрузка мест занятия или тренировки.

Причиной травм может быть и неправильное комплектование групп занимающихся, проведение вольных поединков между новичками и спортсменами старших разрядов.

Возникновение травм по третьей группе (10-25%) обуславливается недостатками в материально-техническом обеспечении занятий и тренировок. Вот почему оборудованию зала или месту проведения занятия и тренировки уделяется большое внимание.

Невыполнение нормативных требований, правил соревнований особенно при подготовке мест занятий и тренировок, где есть дефекты поверхности пола, а при наличии татами неровностей и щелей, остающиеся после укладки, неправильное использование спортивного инвентаря может стать причиной возникновения тяжелых травм. Немаловажную роль в возникновении травм играют и санитарные условия проведения занятий и тренировок [2].

От 4 до 6% всех случаев спортивных травм приходится на причины, связанные с нарушением требований врачебного контроля. К ним относятся: допуск к занятиям лиц, не прошедших медицинского осмотра, продолжение тренировочных занятий обучаемыми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, большая нагрузка на спортсмена без учета состояния здоровья и подготовленности, допуск к занятиям после перенесенного заболевания или травмы. Преждевременное возобновление занятий и тренировок после перенесения простудных заболеваний и травм, может привести к возникновению хронических процессов и развитию осложнений.

К последней группе травм относятся травмы, связанные с недисциплинированностью спортсменов. Несоблюдение правил, грубость по отношению к партнеру, применение недозволенных приемов, полный контакт при проведении вольных боев приводит к тяжелым травмам. Иногда они происходят из-за недостаточной внимательности, нечеткого выполнения команд преподавателя или инструктора, поспешности в выполнении приемов и т.п. Существенную роль в возникновении травм играет нарушение режима (прием пищи непосредственно перед занятием или тренировкой, приход на занятие в утомленном состоянии и пр.). Следовательно, одной из главных мер по предупреждению травм этой группы является высокая требовательность преподавателей и тренеров, хорошо поставленная воспитательная работа с обучаемыми.

Лечебно - эвакуационные мероприятия, проводимые при оказании неотложной помощи, следует разделить на ряд взаимосвязанных этапов - догоспитальный, госпитальный и первая врачебная помощь.

На догоспитальном этапе оказывается первая, доврачебная и первая врачебная помощь. Самым важным при оказании неотложной помощи является временной фактор. Наилучшие результаты лечения пострадавших и пациентов достигаются в том случае, когда период от момента возникновения неотложного состояния до времени оказания квалифицированной помощи не превышает 1 часа. Предварительная оценка тяжести состояния пациента позволит избежать паники и суеты при последующих действиях, даст возможность принять более взвешенные и рациональные решения в экстремальных ситуациях, а также меры по экстренной эвакуации пострадавшего из опасной зоны.

После этого необходимо приступить к определению признаков наиболее опасных для жизни состояний, которые могут привести к смерти пострадавшего в ближайшие минуты:

1. клинической смерти;
2. коматозного состояния;
3. артериального кровотечения;
4. ранения шеи;
5. ранения грудной клетки.

Оказывающий помощь пострадавшим при неотложном состоянии должен максимально четко придерживаться алгоритма, приведенного на схеме 1.

### **Оказание первой помощи при возникновении неотложного состояния**

Существует 4 основных принципа оказания первой помощи, которых следует придерживаться:

Осмотр места происшествия. Убедиться в безопасности при оказании помощи.

2. Первичный осмотр пострадавшего и оказание первой помощи при состояниях, угрожающих жизни. Вызов врача или скорой помощи. Вторичный осмотр пострадавшего и при необходимости оказание помощи при выявлении других повреждений, болезней. До оказания помощи пострадавшим выясните:

- Не представляет ли опасность место происшествия;
- Что произошло;
- Количество пациентов и пострадавших;
- В состоянии ли окружающие помочь.

Особое значение имеет все, что может угрожать вашей безопасности и безопасности окружающих: оголенные электрические провода, падающие обломки, интенсивное дорожное движение, пожар, дым, вредные испарения. Если вам угрожает какая-либо опасность, не приближайтесь к пострадавшему. Немедленно вызовите соответствующую спасательную службу или полицию для получения профессиональной помощи.

Всегда смотрите, нет ли других пострадавших, и, если необходимо, попросите окружающих оказать вам содействие в оказании помощи.

Как только вы приблизитесь к пострадавшему, находящемуся в сознании, постарайтесь его успокоить, затем доброжелательным тоном: выясните у пострадавшего, что случилось; объясните, что вы медицинский работник; предложите помощь, получите согласие пострадавшего на оказание помощи; объясните, какие действия вы собираетесь предпринять.

Прежде чем приступить к оказанию неотложной доврачебной медицинской помощи, вам следует получить на это разрешение пострадавшего. Пострадавший, находящийся в сознании, имеет право отказаться от вашей услуги. Если же он без сознания, можно считать, что вы получили его согласие на проведение мероприятий неотложной помощи.

## **Кровотечения**

Методы остановки кровотечения:

1. Пальцевое прижатие.
2. Тугая повязка.
3. Максимальное сгибание конечности.
4. Наложение жгута.
5. Наложение зажима на поврежденный сосуд в ране.
6. Тампонада раны.

При возможности для наложения давящей повязки используйте стерильный перевязочный материал (или чистую ткань), накладывайте его непосредственно на рану (исключение травмы глаз и вдавление свода черепа).

Любое движение конечности стимулирует в ней кровоток. Кроме того, при повреждении сосудов нарушаются процессы свертывания крови. Любые движения вызывают дополнительные повреждения сосудов. Шинирование конечностей позволяет уменьшить кровотечение. В этом случае идеальны воздушные шины, или шины любого типа.

Когда наложение давящей повязки на место раны не обеспечивает надежного прекращения кровотечения или есть несколько источников кровотечения, снабжаемых одной артерией, эффективным может быть локальное прижатие.

При кровотечении в области кожных покровов головы следует прижать височную артерию к поверхности височной кости. Плечевую артерию - к поверхности плечевой кости при травме предплечья. Бедренную артерию - к тазовой или бедренной кости при травме нижней конечности.

Накладывать жгут необходимо лишь в крайних случаях, когда все другие меры не дали ожидаемого результата.

Принципы наложения жгута:

- жгут накладываю выше места кровотечения и как можно ближе к нему поверх одежды или поверх нескольких туров бинта;
- затягивать жгут нужно лишь до исчезновения периферического пульса и прекращения кровотечения;
- каждый последующий тур жгута должен частично захватывать предыдущий тур;
- жгут накладывают не более чем на 1 час в теплый период времени, и не более 0,5 часа в холодный;
- под наложенный жгут вставляют записку с указанием времени наложения жгута;
- после остановки кровотечения на открытую рану накладывают стерильную повязку, перевязывают, конечность фиксируют и отправляют раненого на следующий этап медицинской помощи, т.е. эвакуируют.

Жгут может повредить нервы и кровеносные сосуды и даже привести к утрате конечности. Слабо наложенный жгут может стимулировать более интенсивное кровотечение, поскольку прекращается не артериальный, а только венозный кровоток.

Применяйте жгут как последнее средство при угрожающих жизни состояниях.

### **Переломы**

Неотложная доврачебная помощь:

- проверка проходимости дыхательных путей, дыхания и кровообращения;
- наложение транспортной иммобилизации табельными средствами;
- асептическая повязка;
- противошоковые мероприятия;
- транспортировка в ЛПУ.

#### **При переломе нижней челюсти:**

Неотложная доврачебная помощь:

- проверьте проходимость дыхательных путей, дыхание, кровообращение;
- артериальное кровотечение временно остановите путем прижатия кровотока сосуда;
- зафиксируйте нижнюю челюсть пращевидной повязкой;
- при западении языка, затрудняющем дыхание, зафиксируйте язык.

### **Переломы ребер.**

Неотложная доврачебная помощь:

- проверьте ABC (проходимость дыхательных путей, дыхание, кровообращение);
- наложите на выдохе круговую давящую повязку на грудную клетку;
- С повреждениями органов грудной клетки вызовите скорую медицинскую помощь для госпитализации пострадавшего в стационар, специализирующийся на травмах грудной клетки.

## **Тема 17. Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений.**

### **Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения.**

### **Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия.**

#### **Правила проведения соревнований**

По правилам рукопашного боя, соревнования проходят в два этапа. На первом - участники показывают технику, и те, кто выполняют норматив, проходят во второй этап. Участников делят на группы по возрасту и весу. Соревнования делятся на личные и квалификационные. В личных определяются только индивидуальные результаты участников, а в квалификационных результаты засчитываются для повышения или подтверждения квалификации. Категорически запрещено: присутствие на теле каких-либо аксессуаров, выходить с неподстриженными ногтями, в несоответствующей требованиям экипировке.

## Необходимая экипировка

Правила рукопашного боя требуют наличие экипировки. В стандартный набор одежды участника входит:

Костюм: материал – плотный хлопок, спереди слева от груди обязательно наличие эмблемы, а на спине в большом формате тот же командный символ и название организации, за которую выступает участник.

Пояс: это обязательный элемент костюма, к которому так же есть определенные требования. В завязанном виде его концы не должны оставаться длиннее 15 см, сам пояс должен плотно прилегать к телу, а узел допускается только плоский, чтобы не мешал во время боя.

Перчатки: их вес 8-10 унций. Хорошая набивка, никаких дефектов, с открытой областью на ладони в области пальцев. Не допускаются к соревнованиям участника, у которых перчатки на шнурки с металлическими концами. Узел шнурков обязательно закрывать липкой лентой или бинтом.

Защитный шлем: с «липкой» застёжкой и открытыми скулами, шеей и подбородком. Закрытые шлемом части головы: лобная, височная и затылочная.

Обувь: материал – мягкая кожа, подошва тоже мягкая без наружных швов и других жестких частей.

Дополнительная защита: капа, предохранительная раковина, защитные накладки на голень и подъемы стоп.

## Запрещенные приемы рукопашного боя

Запрещены рукопашные приёмы, которые опасны для здоровья, препятствуют активному ведению боя или нарушают этические нормы:

- бить ниже пояса;
- проводить атаку на горло или шею;
- бить в позвоночник и затылок;
- бить по суставам ног или рук;
- бить коленями или локтями;
- удары головой;
- бросать оппонента на голову;
- падать на оппонента всем телом;
- проводить болевые и удушающие приемы стоя;
- осуществлять болевые приемы на позвоночник, на кисти рук;
- игнорировать команды рефери;
- проводить захват отдельных пальцев на руках или ногах соперника;
- царапать, кусать оппонента;
- намеренно выплевывать капу и т.д.

## Результат боя может быть следующим:

- чистая победа;

- победа по баллам;
- победа с незначительным преимуществом;
- обоюдное поражение;
- несостоявшийся бой.

## **Тема 18. Тестирование**

### **Выполнение тестовых заданий**

#### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

*Для проведения учебного процесса по «рукопашному бою» по возможности*

*желательно наличие спортивного инвентаря и материалов:*

- маты для занятий рукопашным боем (татами), размером не менее 6х15;
- водонепроницаемый мешок (груша) – 1 шт.;
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладные на руки – 20 пары;
- макивара – 2 шт.;
- накладные защитные на ноги – 20 пары;
- защитный жилет на грудь – 4 шт.;
- скакалки – 20 шт.;
- гантели (1,5 – 2,5 кг.) – 10 пар;
- мяч набивной – 10 шт.;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.;
- лапы боксерские – 10 шт.

*Спортивное снаряжение каратиста:*

*Кимоно белого цвета (индивидуально)*

#### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

#### **Дидактическое обеспечение программы**

- Карточка упражнений по рукопашному бою(карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- Видеозаписи выступлений обучающихся.
- Регламент проведения турниров по рукопашному бою

#### **Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

### **Оценочные материалы**

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, зачетные игры.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методического обучения.

### **Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях.

### Литература:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2019. – 352с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.:Спорт. – 2019. – 220с.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2018. – 240с.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1918. – 112с.
5. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 128с.
6. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 368с.
7. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону:Феникс, 2018. – 238с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.:Астрель: АСТ, 2019. – 863с.
9. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2020. – 152 с.39
10. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – 2015. – 142с.

### Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkrpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
5. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>