

Пояснительная записка

1. Актуальность программы.

Общие положения.

Основная задача любого боевого искусства состоит, прежде всего, в формировании гармоничной личности - физически и психологически здорового члена общества. Понимать под понятием боевого искусства только умение драться значит ограничивать самого себя в развитии. Занятия рукопашным боем призваны в первую очередь укрепить здоровье и физически развить обучающихся. Дать определенную волевою закалку, необходимую психологическую устойчивость к различным стрессовым ситуациям современного мира. И лишь наряду с этим привить навыки самообороны, непосредственно рукопашного боя.

Основополагающим принципом обучения искусству боя в РуБОС является не набор отдельных упражнений, направленных на развитие и совершенствование только

- физических,
- технических,
- психологических

качеств человека в отдельности, а *комбинационный тренинг* представляющий собой синтез трех базовых элементов в одном целом. Все три направления (психологическое, философское и техническое) сливаются и развиваются одинаково. Ведь именно грамотные действия в той или иной ситуации могут позволить правильно решить её (ситуацию). Потому что во многих случаях правильным и порой единственно верным решением является не физическая сила, а психологическое воздействие.

Рукопашный бой - не спорт, а боевое искусство. В нем нет понятий «Мастер Спорта», нет титулов и званий. Это способность выжить в неадекватной ситуации и защитить себя и своих близких. Нет в рукопашном бое и соревнований. Если спорт - это, прежде всего, стремление к медалям и славе, здесь же, основная задача - любыми способами добиться победы или не допустить бой.

В настоящее время возникла следующая ситуация: на сегодня практически нет ни одного вида боевого искусства, который подходит для самообороны. В одних видах делают упор на технику, в другом - на силу, но никто не рассматривает свою технику и тактику боя с точки зрения реальных событий. А ведь практически все конфликты, которые происходят в нашем обществе, сильно отличаются от спортивного поединка (от "боя по правилам"). И цель обучения рукопашному бою - не спортивные состязания, а реальность, где могут напасть несколько противников на одного или физически более сильный, самоуверенный человек на слабого.

Именно поэтому, при обучении по системе РуБОС, занимающихся *проводят* через ряд психологических и философских тренингов, в ходе которых разыгрываются различные жизненные ситуации. Это те ситуации, с которыми мы можем столкнуться где угодно: в транспорте (кто-то толкнул вас), в общении (кто-то повысил голос) и многие другие, из которых важно выходить победителем.

Представленная программа ориентирована на детей от 8 до 16 лет. Разработана на основе типовой программы подготовки по системе РуБОС (Рукопашный Бой Окопный Стиль) Денисова И.А. Продолжительность обучения 1 год. Занятия проводятся в группе численностью 15-20 человек. Режим занятий: ОФП- 2 раза по 1 часу, 2 раза в неделю по 2 часа.

2. Цель.

Как уже указывалось занятия рукопашным боем преследуют сразу несколько целей.

- Укрепление здоровья
- Физическое развитие
- Военно-патриотическое воспитание и подготовка к армии
- Развитие чувства долга, коллективизма, дисциплины
- Получение устойчивых навыков самообороны (развитие и совершенствование тактико-технических навыков и боевых качеств)
- Развитие психологической устойчивости
- Нравственное воспитание
- Приобщение к здоровому образу жизни

Задачи обучения:

1. Задачи, стоящие перед обучающимися

- привитие интереса к боевым искусствам и воспитание спортивного трудолюбия,
- укрепление здоровья, всесторонняя подготовка на базе освоения и сдачи зачётных требований,
- развитие качеств необходимых бойцу - быстрота, сила, выносливость, ловкость, навыки правильного дыхания.
- изучение основ техники и тактики рукопашного боя РуБОС (формирование правильной техники),
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о рукопашном бое и различных стилях боевого искусства,
- выполнение зачетных норм по физическим и техническим показателям,
- проверка полученных навыков на учениках старшей возрастной группы
- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы,
- получение практических навыков применения прикладной техники РуБОС приобретение навыков начальной военной подготовки (по возможности стрелковая подготовка)
- участие в полевых занятиях и контрольных сборах
- приобретение знаний и навыков инструктора - ассистента (для старшей возрастной категории)
- приобретение опыта свободных боев (с приглашением старшей инструкторской группы)

Место занятий: Гимназия №1, г. Бежецк

3. Планирование и учёт учебно-тренировочных работ.

Секция предусматривает организацию и проведение систематической и плановой учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Занятия проводятся следующим образом: 2 раза в неделю по 2 часа.

Группы разделяются между собой по возрасту обучающихся.

Выделяются три возрастные группы: подготовительная (для детей 8 - 10 лет), младшая школьная (11-13 лет) и старшая школьная (с 14 лет)

При разработке учебно-тренировочных занятий необходимо уделить должное внимание реализации в практике работы следующих основных положений:

- непрерывности и круглогодичности организации процесса тренировки, с подключением инструкторской группы
- чёткому определению задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;

- определению для каждой группы средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их квалификацией, и задач по росту мастерства;
- определению содержания и средств морально - волевой и психологической подготовки занимающихся;
- чёткой организации воспитательной работы;

В виду отсутствия соревновательной направленности обучения нецелесообразно выделять периоды предсоревновательной подготовки (характеризующиеся повышенными нагрузками), которые имеют место в спортивных секциях. Подготовка прикладного характера имеет первоочередной задачей поддержание «постоянной боевой готовности». В этом и заключается основное отличие спортивной и прикладной методик подготовки.

Тем не менее проверка полученных навыков проводится, в том числе, и путем соревнований (разделы «сумо-кумитэ» («тяни-толкай»), «вольный бой» и «Полоса препятствий»), а так же на «полевых» занятиях, в смоделированных реальных условиях и в контрольных спаррингах, в том числе с представителями инструкторской группы.

Основной задачей обучения становится формирование устойчивых навыков правильного дыхания, передвижения, страховки, наработка структуры. Этому служит вводный курс освобождения от захватов, базовые ударные и бросковые техники и особо дыхательно-технический комплекс «Полуденная тень». В программу также входит изучение технического комплекса «Воин храма» 1 уровня, а так же психологическая подготовка направленная на выработку устойчивости к стрессовым ситуациям и к бою, в частности, военно-прикладная подготовка.

Основное внимание в течение учебного года должно быть уделено разносторонней общей физической подготовке и специальной физической подготовке - 40 - 45% тренировочного времени, технической подготовке - 35-40% и тактической - 20-25% общего времени. Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатика, упражнения с отягощениями, бег, прыжки, упражнения в условиях боя. Основные формы тренировки - специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке с постепенным увеличением объёма тренировочной нагрузки и в ее интенсивности.

В конце проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные бои, в которых проверяется тактико-техническое мастерство бойцов.

Прогнозируемые результаты:

В конце обучения занимающиеся должны свободно выполнять нормативы по физической подготовке, уверенно демонстрировать на сопротивляющемся партнере техники освобождения от захватов, демонстрировать учебно-боевой комплекс «Воин храма» (1 уровень) и базовые ударные техники (в том числе и на снарядах). В процессе проверки ученик должен показать безразличие к внешним факторам (уличные или зальные условия, тренировочная или обычная одежда и т.п.).

4. Учебно-тематическое планирование

Тематический план

(4 часа в неделю)

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Понятие РБ и БИ. Отличие от спортивных единоборств Цель; познакомить учащихся с понятием РБ и БИ. Показать на примерах в процессе занятия отличие от спортивных единоборств. Задачи: Знакомство с группой, задание вектора дальнейшего развития занимающихся.	0,5	1,5	2
2.	Дыхательно-технический комплекс «Полуденная тень» с шариками. Постановка дыхания, растяжка. Диагональный вход и освобождение от захватов. Цель: Физическая подготовка учащихся для дальнейшей работы над техникой, знакомство с элементарикой. Задачи: Формирование навыков правильного дыхания, развитие координации, улучшение гибкости на примере элементарных базовых действий.	0,5	9,5	10
3.	Комплексы силовой подготовки (КСФП 1, 2). Прямой вход и освобождение от захватов Цель: Физическая подготовка учащихся для дальнейшей работы над техникой, знакомство с элементарикой. Задачи: Улучшение физической формы, снятие мышечных зажимов, развитие мышечного корсета и накачка тела на примере элементарных базовых действий.	1	11	12
4.	Прикладная акробатика. Страховка и самостраховка . Прохождение элементов полосы препятствий. Цель: Развить навыки боевой акробатики. Задачи: Развитие координации, навыков владения телом (правильного и безопасного падения), психологическая подготовка (преодоление страха высоты).	0,5	9,5	10
5.	Техника передвижения (волна). Квадрат, треугольник, змейка. Комплекс статической силовой подготовки. Цель: Изучение базовой техники передвижений. Задачи: Сформировать навык правильного движения, улучшить физическую форму.	-	8	8
6.	Дыхательно-технический комплекс «Полуденная тень» с палкой. Постановка дыхания. Освобождение от захватов: правило большого пальца. Цель: Физическая подготовка учащихся для дальнейшей работы над техникой, знакомство с элементарикой. Задачи: Формирование навыков правильного дыхания, развитие координации, улучшение гибкости, дальнейшее техническое развитие.	-	10	10
7.	Освобождение от захватов. Базовый курс	-	8	8

	(закрепление). Понятие сумо-кумитэ. Цель: Формирование устойчивых навыков освобождения от захватов. Задачи: Познакомить учащихся с едиными принципами освобождения от захватов, привести навыки в простую и понятную систему.			
8.	Игровые занятия: Прикладные ситуации на улице, оказание помощи третьему лицу, свалка, стенка. Цель: Формирование навыков применения изученных техник в типичных уличных ситуациях. Задачи: Показать единство принципов применения техник в зале и вне его.	-	4	4
9	Инструктаж по ТБ. Повторение комплексов 1 полугодия. Цель: Закрепление знаний учащихся. Задачи: Повторение пройденного, подготовка к новым техникам.	-	2	2
10	Базовые ударные техники рук. Растяжка и СФП. Цель: Дать представление об ударных действиях и развить навыки ударов руками. Задачи: Сформировать правильные навыки ударов, исправить характерные ошибки в технических действиях, показать взаимосвязь с техникой данной в первом полугодии.	1	13	14
11	Базовые ударные техники ног. Растяжка и СФП. Цель: Дать представление об ударных действиях ног и развить навыки ударов ногами. Задачи: Сформировать правильные навыки ударов, исправить характерные ошибки в технических действиях, показать взаимосвязь с техникой передвижения и акробатикой.	1	17	18
12	Базовые защитные действия на основе комплекса «Полуденная тень» с шариками и палкой. Техника «мягких блоков» (Ju-Te) Цель: Расширение технических возможностей учащихся. Задачи: Знакомство с техниками блокирования и ухода, мягкие блоки, формирование «боевой паутины».	0,5	13,5	14
13	Морально-нравственная подготовка. Стратегия боя. Комбинаторика базовых техник. Цель: Создание системы применения базовых технических действий. Задачи: Создание устойчивых боевых навыков и приведение в систему базовых технических действий, формирование навыков комбинаторного мышления.	2	8	10
14	Техника раздела «Пресечение агрессии» (In-Yo-Jutsu) Комплекс технических действий «Воин храма», 1 ступень Цель: Изучение комплекса технических действий «Воин храма», 1 ступень Задачи: Дальнейшее техническое развитие учащихся, соединение воедино технической и физической подготовки на примере формального комплекса,	0,5	5,5	6

	развитие координации, растяжки, силы.			
15	Применение ката Цель: Изучение практического применения ката. Задачи: Развитие боевых навыков, развитие тактического мышления, тайминга, ритма.	-	6	6
16	Элементы армейской подготовки. Съём часовых, защита, полоса препятствий. Цель: Познакомить учащихся с элементами специфической армейской подготовки. Задачи: Повысить практический интерес к занятиям, дать представление о реальном РБ, повысить физические возможности.	-	2	2
17	Полевое занятие Цель: Повышение интереса к занятиям, проверка подготовки в реальных условиях. Задачи: Практическая проверка полученных навыков, проверка психологической устойчивости.	-	2	2
18	Экзамен. Цель: Проверка знаний и навыков учащихся. Задачи: Определение уровня подготовленности.	-	2	2
	Всего	7,5	136,5	144

5. Содержание программы

В процессе обучения изучаются 2 базовых комплекса: с шариками (в качестве замены исторически традиционным камням и орехам) и с гимнастической легкой палкой (малый посох). Эти упражнения являются частью большого дыхательно-технического комплекса «Полуденная тень». Комплексы служат выработке правильной осанки, дыхания, выставляют правильную структуру движения и служат основой для дальнейших техник.

Прямой и диагональный входы также являются базовыми техниками передвижений и ключевыми моментами в технике РуБОС вообще.

Растяжка и силовая подготовка, наряду с СФП (специальной физической подготовкой) позволяют подготовить обучающихся на физическом уровне к серьезной работе над техникой боя.

Освобождение от захватов позволяет освоить работу на близкой дистанции, изучить принципы управления противником.

Изучаемые ударные техники включают в себя базовые удары руками и ногами (аналогичные каратэ и другим подобным системам). Смысл их изучения не столько в том, чтобы самим освоить наиболее распространенные методы атаки, а подготовиться к защите от них в дальнейшем. Для простоты обучения базовым техникам за основу взяты комплексы приемов РБ №31 и РБ №32 разработаны на основе Наставления о физической подготовке в армии РФ (НФП 2001). Комплексы являются базовыми для военно-спортивного многоборья «Юный разведчик» и «Рукопашный бой». Изучение комплексов облегчает участие учеников в соревнованиях «Юный разведчик», «Рукопашный бой», «Зарница».

Формальный комплекс «Воин храма» представляет набор учебно-боевых техник, позволяющих на первом уровне свести в единую систему уже изученные движения, развить координацию, чувство равновесия, закрепить знание основных техник, а на более продвинутом уровне даёт возможность использовать его в бою.

Игровые и полевые занятия вводятся для стирания в сознании учеников разницы между зальными условиями и реальной обстановкой улицы и т.д.

7. Виды оценки результативности учебных занятий

Оценка результативности занятий производится на зачетных и экзаменационных занятиях. Ученик должен сдать нормативы по физической подготовке, уверенно продемонстрировать технику (индивидуально, с противником или с несколькими противниками), провести контрольные спарринги с аналогично подготовленными учениками и с представителем инструкторской группы в варианте сумо-кумитэ (привлечение представителей инструкторской группы возможно и при демонстрации техники).

Формы контроля

Форма	Задача	Результативность
Промежуточные аттестации	Выявление степени усвоения программы.	Промежуточный результат, индивидуальные консультации
Аттестации уровня	Присвоение квалификационной категории. Стимуляция индивидуального творческого роста.	Сравнительный результат, анализ индивидуальных изменений.
Соревнования	Стимуляция индивидуального творческого роста	Индивидуальные результаты
Открытые занятия (для родителей и гостей)	Закрепление приобретенных навыков, демонстрация достигнутых результатов	Индивидуальные и коллективные результаты
Журнал занятий	Определение индивидуальных особенностей, наблюдение за процессом обучения.	Сравнительный анализ исходных данных и результатов развития.

8. Средства обучения.

ТСО - магнитофон, телевизор, DVD проигрыватель, учебные и демонстрационные диски с видеоматериалом, аудиозаписи.

Видеофильмы:

- «Черный пояс»
- «Путь воина»
- «Входные ворота - комплексы физической подготовки для начинающих»
- «Неbikaawa» (Змея меняет кожу)
- «BUDO-архив»
- Семинары по РуБОС (только для участников семинаров)

Аудиозаписи:

- «Бамбуковая флейта»
- «Музыка ветра»
- Kitaro «Музыка для релаксации»

9. Список литературы:

1. Авторская программа Рукопашного Боя Окопного Стиля (РуБОС) Денисов И. А.
2. А. Т. Смирнов, М. П. Фролов и др. " Обеспечение безопасности жизнедеятельности 10 - 11 кл.^н, АСТ-ЛТД, 1997г.
3. Спиридонов В.А. «Основы самозащиты. Тренировка и методика», - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005
4. Годзо Сиода «Динамика Айкидо», пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало, - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001
5. Ознобишин Н.Н., «Искусство рукопашного боя», - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005
6. Асикага К.. Спиридонов В.А. «Дзю-дзюцу», - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007
7. Долин А.А., Попов Г.В. «Кэмпо – традиция воинских искусств», М.: «АНС-Принт», 1991
8. Флоке Алан, «Айкибудо», пер. с фр. Е. Гупало, П.Федорова, - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000