**Муниципальное автономное**

**учреждение дополнительного**

|  |
| --- |
|  |

 **образования**

 **«Печорская детско-юношеская**

**спортивная школа»**

Республика Коми, 169600

 г. Печора, ул. Гагарина, д.47

 тел. (факс) - 8(82142)3-10-89, 7-24-24

 \_\_\_\_\_ 2015 г. №

**Методическая разработка**

***«Методика проведения тренировочных занятий***

***по спортивным единоборствам»***

Выполнили

Тренер-преподаватель МАУ ДО «Печорская ДЮСШ» по рукопашному бою:

Мельников Александр Александрович, тренер-преподаватель по самбо и дзюдо:

Завьялов Игорь Михайлович.

Печора 2015

**Оглавление:**

**стр.**

Пояснительная записка……………………………………………2

1. Общие положения…………………………………………………5
2. Основные задачи………………………………………………......5
3. Организация образовательного процесса………………………..6
4. Руководство групп…………………………………………………7
5. Воспитательная работа…………………………………………….8
6. Методические принципы………………………………………….8
7. Методы обучения……………………………………………….....8
8. Учебно-тренировочные занятия……………………………….....9
9. Учебные игры…………………………………………………….12
10. Заключение ……………………………………………………....17
11. Список используемой литературы……………………….……..17

**Пояснительная записка**

**Введение**

В основе данной методической разработки лежит изучение всех основных приёмов и действий на тренировочных занятиях по спортивным единоборствам. Реализация методики проведения занятий подразумевает участие не только тренера- преподавателя, но и родителей. Тренеру важно воспитывать у занимающихся интерес к занятиям спортивными единоборствами. Необходимо показать важность и перспективность овладения навыками самообороны, так как в дальнейшей жизни такая подготовка занимает немаловажное место.

**Противоречия**

Противоречия, приведшие к написанию данной разработки, заключаются в следующем:

между необходимостью чёткого выполнения нормативных требований и недостаточным качеством их выполнения;

между необходимостью выполнения зачётных поединков и недостаточным уровнем подготовленности занимающихся;

между необходимостью воспитания уважения к предмету, тренеру, к патриотизму, любви к Родине.

**Цель**

Отбор и систематизация основных приёмов и действий занимающихся на тренировочных занятиях по спортивным единоборствам.

**Задачи**

Отобрать и систематизировать основные приёмы и действия на тренировочных занятиях по спортивным единоборствам.

Добиваться четкого выполнения нормативных требований.

Организовать выполнение зачетных поединков

**Образовательная среда**

В настоящее время для обучения и воспитания занимающихся используется вся имеющаяся спортивно - материальная база. В полном объёме используются, игровые спортивные залы, зал единоборств, стадион ДЮСШ.

**Принципы**

Научность

Доступность

Систематичность и последовательность изучения

Практическая направленность

Наглядность

Связь с современностью

Патриотизм и уважение к предмету

**Технология**

Изучение учебно – методической литературы по проблеме.

Ознакомление с опытом преподавания в спортивных клубах.

Разработка системы формирования знаний и умений.

Апробация методических приемов на занятиях по рукопашному бою.

Анализ результативности работы.

Определение перспектив деятельности.

**Результативность**

Данная методическая разработка включила в себя приемы и методы изучения основных действий на тренировочных занятиях по спортивным единоборствам. Показана важность и перспективность овладения навыками самообороны. Разделы содержат подробное описание упражнений, их назначение.

Приведён перечень методов, которые возможно использовать при проведении тренировок.

В результате планомерного использования подобранных приемов тренировки воспитывается интерес к занятиям спортивными единоборствами.

**ВВЕДЕНИЕ**

* [**Рукопашный бой**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%B9) — вид боевого искусства, включающий в себя: схватку без применения [огнестрельного оружия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B5) либо вообще без оружия; ближний [бой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B9) с активным применением холодного оружия и стрельбой в упор; военно-прикладную научную и учебную дисциплину, изучающая применение в схватке холодного оружия либо бой без оружия; спортивное [единоборство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), обычно рассматриваемое как часть системы подготовки бойцов армии и различных силовых структур.
* [**Са́мбо**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система [самообороны](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0), разработанная в [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0). Официальной датой рождения самбо принято считать [16 ноября](https://ru.wikipedia.org/wiki/16_%D0%BD%D0%BE%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [1938 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1938_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), когда вид спорта был признан Спорткомитетом СССР. Самбо один из молодых, но достаточно популярных видов спорта. Специалисты считают его синтезом многих национальных видов борьбы в одежде, не только нашей страны, но и других народов мира. Оно располагает огромным арсеналом приёмов защиты и нападения, которых насчитывается около пяти тысяч.
* **Дзюдо** - является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид бое­вого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рацио­нальные элементы нацио­нальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо возникло в Японии, в 1882 году, основоположником его стал японский философ, тренер и мыслитель Дзигаро Кано. Он основал в буддийском храме Эйсёдзи школу под названием «Кодокан» («Институт изучения пути»). Там и началось создание дзюдо – самобытной системы воспитания японской молодежи, созданной на основе древнего дзю-дзюцу.

Общие положения

Патриотическое и физическое воспитание. на основе традиционных, эффективных систем боевых направлений школ самбо, дзюдо и рукопашного боя

Основные задачи

* Воспитание в духе патриотизма, любви к Родине, уважения к русской истории.
* Духовное и физическое развитие.
* Подготовка к службе в армии.

Организация образовательного процесса

* Учебный год в группах начинается с первого сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по программе утвержденной руководителем и методическим советом МАУ ДО «Печорская ДЮСШ»
* Основными занятиями в группах являются:
	1. Теоретические занятия.
	2. Практические занятия (тренировки).
	3. Учебно-тренировочные сборы в спортивных лагерях.
* Учебной программой предусмотрено преподавание следующих дисциплин:
1. Общефизическая подготовка.
2. Специальнофизическая подготовка.
3. Акробатика.
4. Рукопашный бой.
5. Дыхательные упражнения.
6. Самбо.
7. Дзюдо.
	* Учебно-тренировочные занятия проводятся шесть дней в неделю:

В УТГ до двух лет по 90 минут.

В УТГ свыше двух лет по 135 минут.

В течение учебного года проводятся сдачи контрольных нормативов. Все занятия проводятся с высокой плотностью и оптимальной нагрузкой. Нагрузка и плотность должны в свою очередь соответствовать задачам и этапу обучения, уровню подготовленности и возрасту обучающихся.

Повышение плотности занятий достигается:

- краткостью и ясностью объяснений;

- регулированием продолжительности отдыха;

- выполнением упражнений, действий всеми занимающимися одновременно или потоком.

Оптимальная нагрузка достигается:

- правильным распределением трудоемких упражнений в процессе занятия;

- изменением темпа отработки упражнений и действий;

- целесообразным использованием тренажеров, оборудования, инвентаря.

Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается тщательным и последовательным изучением элементов упражнений. А на начальном этапе обучение замедленной скоростью работы, и отработанной техникой само- и взаимостраховки. В то же время не травмирующие легкие ушибы и связанные с ними болевые ощущения, при изучении базовой техники, свидетельствуют об ошибках при выполнении упражнений.

* Экипировка для занятий служит спортивная форма.
* Руководство групп

***а.*** Руководителем обучаемых групп является тренер-преподаватель, имеющий специальное и высшее образование.

***б***. Тренер-преподаватель несет ответственность за выполнение учебной программы, проведение учебно-воспитательной работы, соблюдение мер безопасности.

Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, а также в свободное от занятий время посредством:

а) изучения истории Отечества и края, так же традиционной русской культуры.

б) участия в культурных мероприятиях и народных праздниках. Методические принципы

1. *Принцип наглядности*

Наглядность обучения предлагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов, а также свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью. Изучение любого упражнения и действия начинается с живого созерцания, и чем оно качественнее и образнее, тем полнее формируется у обучающихся представление об этом действии. Наглядность в процессе обучения обеспечивается натуральной демонстрацией того или иного технического действия и служит предпосылкой освоения движения, системой построения движений. Наглядность обучения играет весьма важную роль!

2. *Принцип последовательности обучения*

Качество обучения детей зависит от соблюдения определенного порядка в прохождение учебного материала обеспечение непрерывности и логической последовательности в формирование различных знаний, умений и навыков. Каждое новое упражнение, движение прочно усвоено при соблюдении внутренней взаимосвязи действий в общей структуре занятий. Внешней стороной принципа систематичности и последовательности в обучении является непрерывность учебно-тренировочного процесса. Режим проведения занятий должен быть спланирован таким образом, чтобы соблюдались рациональность и последовательность процесса обучения.

3. *Принцип доступности*

Этот принцип определяет необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями обучаемых, с учетом их возраста, индивидуальных физических и духовных способностей, уровня подготовленности. Доступность означает не отсутствие при познании какого-либо действия, а посильную возможность его преодоления, то есть такие трудности, которые могут быть успешно преодолены, при усердии и мобилизации умственных и физических способностей детей.

Вести обучение в соответствие с требованиями принципа доступности - это значит соблюдать правила: от известного - к неизвестному, от простого- к сложному, от легкого- к трудному.

От известного - к неизвестному – это умение распределять учебный материал, так чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило основой (ступенькой) для качественного усвоения материала очередного занятия.

От простого - к сложному, от легкого - к трудному – это изучение техники выполнения различных действий, отработку упражнений следует начинать с наиболее легких, а затем переходить к овладению действиями, требующими проявления большей сноровки и умений.

Методы обучения

Способыформирования у занимающихся соответствующих навыков и умений, развитие и совершенствование физических и психологических качеств во многом зависит от правильного применения методов обучения. В учебно-тренировочном процессе применяются разнообразные методы.

1. *Словесные методы*

а) объяснение- это краткое изложение техники выполнения движения, обоснование того или иного упражнения и его физическое воздействие на организм. В процессе обучения объяснение сочетается с практическим показом упражнения или движения, объяснение должно быть кратким, четким, понятным.

б) рассказ- это повествовательное изложение учебного материала с целью освещения изучаемых процессов, фактов или явлений в их развитии либо описательный разбор действий занимающихся.

в) Беседа представляет собой диалогический или вопрос-ответ способ изложения и закрепления учебного материала. Чаще всего беседа проводится в конце занятия на «кругу», где суворовцы имеют возможность задать тренеру вопросы по тренировке.

2. *Методы использования наглядности:*

Показ - является наиболее экономическим и кратким путем ознакомления детей с движениями и упражнениями. С помощью показа у детей посредством зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий создается и формируется конкретный (наглядный) образ изучаемого движения. Во всех случаях показ должен служить образцом для подражания. В процессе обучения показ обычно сопровождается кратким объяснением упражнения и выполняется в быстром и медленном темпе, а так же в случае необходимости по частям.

3*. Практический*метод*:*

Этот метод занимает ведущее место в организации учебного процесса и предопределяет активную двигательную деятельность. В основе этого метода лежит практическая отработка в строгом соответствии с методикой упражнений, движении и действий с целью выработки у обучаемых необходимых умений и навыков, а так же развития физических и психологических качеств.

Учебно-тренировочные занятия

*Общефизическая подготовка*

Физическая подготовка является одной из форм и важнейших этапов в формировании общей и силовой выносливости, быстроты в практических действиях, волевой устойчивости и надежности действий в условиях больших физических и психологических нагрузок, а так же делает здоровыми, сильными и крепкими.

В общефизическую подготовку входят:

1. Упражнения на выносливость и скорость.

2. Бег на длинные и короткие дистанции.

3. Ускорения.

4. Лыжи (зимой).

5. Прыжки на скакалке.

6. Комплекс на выносливость и развитие силы.

Четыре упражнения, выполняемых одно за другим без перерыва, по 10 раз каждое, эти четыре упражнения составляют серию, 4 серии.

1. отжимания в упоре лежа.

2. из упора лежа поднос ног к груди в упор присев и вновь в упор лежа.

3. подъем корпуса из положения, лежа на спине.

4. из приседа на корточках прыжок вверх с полным выпрямлением ног и туловища, руки за головой.

- «Горка»

Данный комплекс упражнений, ставит функциональную готовность, т. е. скоростную и дистанционную выносливость, укрепление суставов, развивает силу.

Комплекс лучше всего проводить в летних, военно-спортивных лагерях. Склон горы должен быть не менее 30- 45 градусов. Продолжительность комплекса 30 минут. В зависимости от того, на сколько дней рассчитан лагерь, нагрузки увеличиваются каждый день, снижение на 3-й или 5-й день занятий.

- Рывок с горки, это постановка скорости.

- Рывок в горку, это постановка скорости и выносливости.

Упражнения: В горку: - на четвереньках - - прыжки на корточках или одной ноге

- бег (рывки)

С горки: - сползание на руках

- сползание «тараканом»

- отжимание на каждый шаг.

По желанию тренера упражнения можно менять (с горки в горку).

1. Упражнения на силу.

- отжимания (на ладонях, кулаках).

- Укрепление мышц живота (пресс).

- Хождение «утиным шагом» и прыжки на корточках.

- Приседания на одной ноге.

- Упражнения «лавочка» и «стул» (укрепление мышц ног).

2. Упражнение на прыгучесть.

- Прыжки в длину и в высоту (с места и с разбега).

- Прыжки на одной ноге.

- Прыжки с разворотом на 90, 180, 360 градусов.

- Прыжки через скамейку.

3. Суставная гимнастика.

Включает в себя упражнения на растягивание связок и сухожилий, а также на подвижность и гибкость суставов.

Тренировки по общефизической подготовке заключается в систематическом повторении в систематическом многократном повторении разучиваемого упражнения, действия с постепенным усложнением условий его выполнения и повышения физической нагрузки. Нагрузка на занятиях дается с учетом индивидуальных физических возможностей каждого. Физическая подготовка используется как одна из составляющих частей тренировки, в которую входят упражнения из других дисциплин (акробатика, игры и т. д.).

*Строевая подготовка*

Строевая подготовка является одной из форм в формировании дисциплины и подготовки к службе в Вооруженных Силах России.

В строевую подготовку входят:

- Построение.

- Проверка личного состава.

- Строевые упражнения:

1. Выполнения по команде поворотов «направо», «налево», «кругом».

2. Построение в колонну по два, по три человека.

- Хождение строевым шагом. Данная подготовка проводится в начале урока, для установления дисциплины среди обучающихся и подготовки их к основной части занятия.

*Акробатика (верхняя и нижняя)*

Данный комплекс упражнений служит для тренировки, закалки и развития тела. Учит владеть и управлять своим телом. Развивает гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат и координацию движений.

Состав упражнений:

1. Нижняя акробатика.

- кувырок кубарем

- кувырок вперед, скручиванием вокруг плечевой оси

- кувырок назад, скручиванием вокруг плечевой оси

- комбинированный кувырок

- кувырок назад со вставанием на ноги

- кувырок с промашкой (правая рука - правая нога, правая рука – левая нога)

- кувырок в длину

- кувырок через препятствие

- кувырок через бок

- *перекаты*:

а) «велосипед» на коленях и на ягодицах

б) перекат через бок, вытянувшись

*- расстилка*

а) в обе стороны

б) старт с нижней расстилки.

- *падения*

а) падение на живот, на руки.

б) назад со скользящим падением.

*- переползания*

а) на животе (руки за спиной)

б) на спине (руки на животе)

*- перемещения*

«Ящерицей», «Бочкой», «Тараканом», «Метелочкой».

- подъем разгибом.

2.Верхняя акробатика.

- Вертушки (с опорой на ближнюю и дальнюю руки),(без опоры на руки).

- «Коза» (раскрытая, закрытая).

- «Колеса», «Рондат», «Фляг», «Ножницы», «Щучки», «Журавль», «Кольцо», «Кочерга».

3. Преодоление препятствий.

- Через препятствие чехардой.

- Перекатом на животе.

- Перенос ног с боку.

- Перенос ног с боку, с разворотом в воздухе.

- Перепрыгивание кувырком.

- Падение спиной вперед через препятствие.

Тренировки заключаются в систематическом, многократном повторении разучиваемого упражнения и действия, с постепенным усложнением условий его выполнения.

*Дыхательные упражнения*

Комплекс упражнений направлен на нормализацию и «прокачку» органов дыхания.

Помогает справиться с болезнями легочной системы, бронхов и дыхательных путей. Так же ряд упражнений направлен на нормализацию кровяного давления и стимулирует кровообращение.

Состав упражнений:

- «Лебединое дыхание» (по 10 повторений).

- Дыхание грудью и животом (в отдельности и поочередно, по 5 повторений).

- «Рысье» дыхание (выдох через нос и рот одновременно, по 10 повторений).

- «Волчье дыхание».

*Отечественный рукопашный бой*

1. Бой в присядку.

2. Борьба.

Эти два направления рукопашного боя, закладывают основы для дальнейшего его освоения. Ставят удары, перемещения, броски, вырабатывают у детей двигательные навыки, развивают и тренируют дыхательную и сердечнососудистую систему.

1. «Бой в присядку».

Боевая система использовалась пешими казаками против конного противника. Бой велся на нижнем и верхнем уровнях. Удары наносились ногами и руками. В бою использовались прыжки, выбивания человека из седла, запрыгивание на коня. В руках казаки держали оружие, пробегая под скачущими всадниками, вспарывали кинжалами и ножами брюхо лошадям. В наше время бой в присядку преподается как состязание.

Состав упражнений.

- Акробатика:1. Нижняя (кувырки, «метелочки», «ящерица», «таракан», нижнее колесо).

2. Верхняя (колеса, «вертушки»).

- «Ползунки» (прямые, боковые, с подсеканием).

- Удары ногами с нижнего уровня (прямые, боковые, рубящие).

- Защита руками (блоки, съемы).

- Перемещение в нижней плоскости, смена уровней (верх-низ), в сочетании с ударами.

2. Борьба.

«Крест на крест».

«На поясах».

«Не в схватку»

«Одноручка» (за воротки).

3. Упражнения для изучения элементов «Бузы».

- «Прилипала».

Учит не разрывать тактильный контакт с противником, «прилипать» к нему. Данное упражнение сложное. Так как скорость работы медленная, они быстро теряют к нему интерес. Поэтому время, отводимое на упражнения, не должно превышать одной- двух минут.

- Освобождение от захватов.

Обучение строится в виде игры, для лучшего усвоения.

- В парах: 1-й пытается схватить, 2-й не дает ему это сделать.

- В тройках: 1-й и 2-й пытаются схватить 3-го, а он любыми способами пытается этого избежать.

4. Упражнения, имитирующие «трудовой навык»

Движение косца.

Движение сеятеля.

Рубка дров.

Забивание молотком гвоздей.

Уборка вилами сена.

Встряхивание капель воды с кистей и стоп.

Тренировки заключаются в систематическом повторении разучиваемых упражнений, действий, ухваток, с постепенным усложнением условий его выполнения. Каждая тренировка заканчивается состязанием. Перед занятиями по рукопашному бою, проводятся беседы по технике безопасности. Запрещаются удары в голову, пах, удушающие захваты.

Учебные игры

*Традиционные русские игры*

В программе тренировок по Бузе большое место отводится играм. В дошкольном и младшем школьном возрасте игра является потребностью к основным видам деятельности ребенка. В последующие годы, она продолжает оставаться одним из главных средств и условий развития детей. Игра является естественной формой обучения. Она часть его жизненного опыта. Передовая знания посредством игры, тренер учитывает не только будущие интересы ребенка, но и удовлетворяет сегодняшние. Поэтому большая часть времени на тренировках отводятся под русские игры, которые были собраны в многочисленных этнографических экспедициях. Русские игры являются не только частью нашей культуры, но и воспитывают в суворовцах волю к победе, стойкость в действиях при максимальных физических нагрузках, дисциплинированность и товарищество. Обеспечивают значительное повышение уровня физической подготовленности, развивают гибкость и реакцию. Игры на занятиях порождают бодрость и радость, воодушевляют ребят, вырабатывают навыки и умения для дальнейшего освоения русского рукопашного боя. Игра помогает тренерам избегать нудности и назидательности на тренировках.

Как создается игра, какова ее структура?

Схема

ИГРА



ЗАНИМАТЕЛЬНОСТЬ

ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ УСЛОВНЫЙ

КОМПАНЕНТ КОМПОНЕНТ



ДОМИНАНТ ИГРОВОЕ СОСТОЯНИЕ



РОЛЬ ПРАВИЛО

Игра имеет два компонента: деятельностный и условный, которые могут наполняться разным «содержимым» и делать одну игру совершенно непохожей на другую. Именно условный характер превращает ту или иную деятельность в игру. Если мы рассмотрим деятельностный раздел без условного, то получится не что иное как упражнение. Например, два человека кидают друг другу мяч- это упражнение, Но если обставить это упражнение условностями, оно станет игрой. То есть, вы протягиваете сетку, оговариваете правила игры и подсчета очков - и простое упражнение превращается в спортивную игру. При объяснении игры для суворовцев главное сама игра, а для тренера те навыки и умения, которые они получат в результате этой игры.

***Командные игры***

* 1. Перетягивание каната.

Длина каната 10 метров, диаметр- 10 см. Канат имеет метки в следующих местах: красная в центре, две белые в двух метрах от красной метки. Состав команд 6-8 человек. Команды: поднять канат( дети производят захват каната), натянуть канат( канат туго натягивается в обе стороны), канат в центр( красная метка устанавливается в центре), держать в устойчивом положении, «Перетягивать канат». Соревнования проводятся до двух побед одной команды. Между перетягиванием отдых 2 минуты.

Вырабатывает командную сплоченность.

Укрепляет ахиллово сухожилия, коленные и тазобедренный суставы.

* 1. «Футбол».

Две команды. В качестве мяча используется тапок. Воротами служат две противоположные стены. Задача команд приложить к чужой стене тапок (забить гол). В процессе игры разрешаются толчки, захваты, заломы. Игра ведется до 5 или 10 очков.

Развивает периферийное зрение.

Вырабатывает умение принимать быстрые решения.

Дух команды.

Освобождение от захватов.

Сбрасывания телом толчков.

* 1. «Футбол головой».

Две команды передвигаются по залу на четвереньках. Мяча касаются только головой. Нужно забить гол в чужие ворота.

Вырабатывает дух команды, периферийное зрение, умение принимать быстрые решения.

4. «Полканны».

В команде по два человека: «конь» и «наездник». В игре могут принимать участие от двух до десяти пар. Задача «двоек»: уронить друг друга.

Ребенок, который играет «коня»- движение под нагрузкой.

Укрепляется позвоночник, вырабатывает равновесие.

У ребенка «наездника»: развивается чувство партнера и противника, а также чувство контакта.

Вырабатывается тактическое мышление.

***Групповые игры***

1. «Рыбаки и рыбки».

Канат или толстая веревка три метра длиной. Тренер стоит в кругу детей и начинает крутить веревку. Задача детей: перепрыгнуть, если веревка «идет» низко; присесть или нагнуться, если веревка «идет» высоко. «Попавшийся на удочку» (зацепивший веревку), выходит из круга и отжимается 10 раз. Затем возвращается в круг.

Вырабатывает объемное зрение. Умение во время включаться в работу.

Повышает зрительную реакцию, а также гибкость суставов.

2. «Одноножка».

Перемещение по залу на одной ноге (ноги можно менять). Задача водящего передать свои функции другим детям при помощи руки или свободной ноги.

Укрепляет мышцы ног. Развивает прыгучесть. Вырабатывает функциональную готовность.

3. Догонялки через кувырки.

Передвижение по залу на корточках или кувырком. Водящий должен дотронуться до играющих рукой или ногой через кувырок.

Вырабатывает смекалку. Тренирует вестибулярный аппарат.

Исчезает страх перед кувырками.

Обилие кувырков и разно плоскостных вращений в данной игре повышает качество адаптации вестибулярного аппарата к адекватным воздействиям.

* 1. «Червячки».

Занимающиеся ползают по полу, руки сцеплены за спиной. Задача играющих заползти друг другу на спину.

Повышает пластичность. Вырабатывает смекалку.

5. «Невод».

Водящий ловит по залу своих товарищей. Если он кого-то поймал, то они начинают ловить остальных вместе, «держась за руки», и т.д. Интерес возрастает по мере того, как водящих становится больше «невод», а свободно двигающих меньше «рыбки». Для того чтобы избежать «невода», разрешается проскальзывать под руками, разрывать «невод» и т.д.

«Ловцы» вырабатывают тактическое мышление и принятие решений.

«Рыбки» вырабатывают смекалку и изворотливость.

***Парные игры***

1. «Кто кого».

Занимающиеся встают напротив друг друга, накладывают руку на грудь партнеру и по команде стараются столкнуть один другого с места.

Вырабатывает чувство момента, равновесие, устойчивость.

2. Борьба на лавочке.

Занимающиеся сидят «по-турецки» на лавочке, лицом друг другу. По команде каждый из них старается спихнуть товарища на пол.

Вырабатывает: равновесие, умение сбрасывать захваты, чувство момента.

3. «Пятнашки»

1 вариант: Занимающиеся стоят напротив друг друга, руки вытянуты вперед: у первого ладонями вверх, у второго ладонями вниз, причем ладони первого накрывают ладони второго. Задача первого: ударить по ладоням второго, второму – убрать.

2 вариант: Играющие кладут руки на плечи друг другу и пытаются наступить друг другу на ноги.

3 вариант: (повышение двигательной базы).

Играющие, перемещаясь по залу, пытаются коснуться ладонями плеч партнера. Задача – переиграть противника.

Вырабатывает тактическое мышление реакцию умение работать с противником в игровой манере. Укрепляются связки и сухожилия.

4. «Отними палку».

Палка – длина 1 метр. Оба играющих держатся за палку двумя руками, по команде пытаются друг у друга ее отнять.

Вырабатывает смекалку «взрывное первое движение» (важнейший компонент любого рукопашного боя).

5.«Выкини из круга»

Чертится круг диаметром 2 метра.

1 вариант: Оба играющих стоят по краям круга. По команде бегут в центр и пытаются вытолкнуть друг друга за его пределы. Победой считается также бросок внутри круга.

2 вариант: Палка длиной 1 метр . Оба играющих, держась за палку, пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Игра длится не менее 5-ти минут.

Развивает силовую выносливость, скорость вырабатывает «первое взрывное движение».

6. Борьба на коленях.

Дети борются, не вставая с колен.

Вырабатывает умение выводить партнера из равновесия умение найти слабую точку противника навыки захватов, заломов, бросков.

Развивает баланс равновесие функциональную готовность.

7. «Петушки».

Чертится круг диаметром 1,5 – 2 метра, в который входят 2 участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее сзади рукой за стопу, другая рука находится за спиной. Суть игры заключается в том, чтобы, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом и грудью, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

Вырабатывает умение атаковать «первый шаг» атакующего.

8.«Перетяни другого».

Соперники садятся на пол, упираются ступнями в стопы друг друга и держатся вытянутыми руками за палку. По команде начинают тянуть палку каждый на себя. Побеждает тот. Кому удалось перетянуть на себя соперника или отнять палку. Игра проводится до двух побед одного играющего.

Укрепляет мышцы спины и суставы в локтях.

9. Борьба на лавочке.

Оба играющих, стоя на лавочке, пытаются друг друга с нё столкнуть. Разрешаются толчки, захваты, подсечки и подножки.

Вырабатывает навыки захватов и подсечек равновесие и баланс на ограниченном пространстве.

***Парно- групповые игры***

1**.**«Одноножки»

Игра проводится в парах или каждый за себя (не более 5-ти минут).

1 вариант: Играющие кладут руки на плечи друг другу, встают на одну ногу и начинают бороться. Задача – повалить соперника. Разрешены рывки, подсечки поднятой ногой. Усложнение – добавляются удары руками и ногами. Особый акцент на удар ногой.

2 вариант: Каждый за себя. Атака проводится на любого противника.

Вырабатывает: равновесие навыки ударов руками и ногами умение реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Постановка движений и дыхания.

2. «Бочонки».

Игра проводится в парах или каждый за себя. Играющие борются на корточках. Разрешены толчки, подсечки, захваты.

Вырабатывает: умение расслабляться и ориентироваться в окружающем пространстве.

Развивает периферийное зрение и чувство момента.

**Заключение**

Тренировочные занятия по рукопашному бою способствую привитию специальных навыков, воспитанию дисциплинированности, чувства патриотизма, уважения к выбранной профессии, так как каждый обязан обладать навыками самообороны.

**Список использованной литературы**

1. Богданова Е.А. Методика проведения занятий по рукопашному бою//Физическая культура в школе,№5,1997.
2. Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно – морских, военно – музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации. Приказ МО РФ №352 от 30 октября 2004 г.