**Методические материалы**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой»**

***Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности***

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

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

блокирующие действия, сдерживания;

активные действия, теснения.

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

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

упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;

захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);

ахват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

***Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР***

упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в… (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);

упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в … (варианты: см. предыдущее задание);

упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);

упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);

упор левой рукой в грудь – упор правой рукой… (варианты: см. 1 задание);

упор левой рукой в живот – упор правой рукой… (варианты: см. 1 задание);

упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой…(варианты см. 1 задание).

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

***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР***

захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).

захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

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

***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ***

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

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

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

захват разноименных предплечий кистями;

захват одноименных предплечий кистями;

захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);

захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;

захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

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

***Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка***

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

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

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

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);

соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;

количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;

в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

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

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

одной, двумя руками из вне;

«крест»;

«петля».

***Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)***

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

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

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

спина к спине, оба соперника на коленях;

один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;

оба в упоре лежа лицом друг к другу;

оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

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

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

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

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукапашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

**Тест по теоретической части программы по рукопашному бою:**

**1вариант:**

1 вопрос:

В какой стране зародился рукопашный бой :

а) Россия б) Япония

2 вопрос:

Упражнения колесо относиться :а) к акробатике б) к легкой атлетике в) к плаванию

3 вопрос:

Прямой удар ногой называется :а)маегири б) мавашигири в) уширогири

4 вопрос:

Бросок через бедро называется :а)уче-гари б) ипонсоенаги в) огоши

5 вопрос:

Один раунд длиться :а) 2 минуты б) 3 минуты в) 5 минут

**2 вариант:**

1 вопрос:

в какой стране активно развивается рукопашный бой: а) Югославия б) Россия в) Америка

2 вопрос:

Упражнение стойка на руках относиться к: а) легкой атлетик<е б) гимнастике в) стрельбе

3 вопрос:

Боковой удар ногой называется :а) маегири б) мавашигири в) екогори

4 вопрос

Бросок подсечка называется :а) ипонсоенаги б) о учи гари в) коучигари

5 вопрос:

Сколько раундов в соревнования по рукопашному бою :а)3 раунда б) 5 раундов в)8 раундов