

Рецензия на методическую разработку " Техника рукопашного боя "
педагога дополнительного образования Коптева Юрия Николаевича,
МАУДО ЦДТ г. Курганинска, МО Курганинский район

Методический материал представляет собой сборник теоретических и практических материалов, которые необходимо изучить и освоить для достижения спортивного результата с учетом возрастных особенностей детей и подростков от 10 до 17 лет. Количество страниц -45.

Актуальность методического пособия заключается в комплексном использовании элементов ранее известных, а также современных методик практического материала.

Юрий Николаевич акцентирует внимание на том, что практическая значимость пособия «Техника рукопашного боя» заключается в том, что система работы направлена на содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей и соответствует специфике дополнительного образования детей.

Настоящая методическая разработка содержит практический материал по алгоритму упражнений применяемых на занятиях рукопашным боем с использованием элементов контроля, за состоянием здоровья занимающихся.

Педагогическая целесообразность разработки заключается в наиболее продуктивном обучении в контексте практической и игровой деятельности, в создании условий, при которых знания, полученные детьми и подростками ранее, помогают решить практическую задачу в освоении техники рукопашного боя, здесь расписаны содержание и методическая направленность работы по основным разделам учебно-тренировочного процесса. Автор подробно описывает каждый аспект подготовки юных спортсменов (теоретическая подготовка, общая и специальная подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, воспитательная работа). В пособие так же включен раздел по оказанию медицинской помощи.

Предложенный автором методический материал поможет не только педагогам, но и родителям в доступной форме познакомить детей и подростков с требованиями к физической, технической и тактической подготовленности к занятиям рукопашным боем.

В рецензируемой работе прослеживается логика изложения материала, содержание емкое, конкретное. Данная разработка отвечает всем основным требованиям, представленным к работе данного вида. Представленное на рецензирование пособие может быть рекомендовано к использованию педагогами дополнительного образования и родителями.

«10.03» 2024 г

Директор МКУО РИМЦ
МО Курганинский район


Н.В. Калужная

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА Г. КУРГАНИНСКА

Рассмотрена на заседании
методического совета
протокол № 2
от "19" 02.2024 г.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ЦДТ
г. Курганинска
Г.А. Дунай
20 24 г.



Методическая разработка
" Техника рукопашного боя "

Автор:

Коптев Юрий Николаевич, педагог
дополнительного образования

г. Курганинск, 2024г.

Оглавление

Аннотация.....	3
Введение.....	4
1. Условные обозначения техники рукопашного боя.....	6
2. План проведения тренировочных занятий.....	7
II.Классификация техники рукопашного боя.....	17
1.Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико- тактического мастерства.....	4
2.Содержание и последовательность технико - тактической подготовки.....	4
Комплексы приемов рукопашного боя из раздела общей физической подготовки.....	8
III. Комплексы упражнений	
<i>Комплекс упражнений на ловкость.</i>	17
<i>Комплекс на развитие силы.</i>	18
<i>Комплекс упражнений на равновесие.</i>	19
IV. Оказание первой помощи	
Список литературы:	25

Аннотация

Методическая разработка может быть рекомендована для тренеров, педагогов учреждений дополнительного образования, реализующие дополнительные общеобразовательные программы по рукопашному бою. Актуальность разработки определена тем, что становится все большим количеством детей, желающих заниматься рукопашным боем и необходимостью в разработке базовых упражнений для начинающих спортсменов. Рукопашный бой – это общее название для множества систем, направлений, стилей ведения поединка, без использования какого бы то ни было оружия. В основу учебного пособия положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, применяемые для начальной спортивной подготовки детей, содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса, имеющей целью - содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Введение

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства. Особенности рукопашного боя как вида спорта являются: - разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; - высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; - высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение). Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов.

Исторически сложившиеся системы спортивных и боевых единоборств ориентируют обучаемых, как правило, на определенный способ ведения боя: каратэ и бокс — применение удара, самбо и дзюдо — использование бросков и болевых удержаний, айкидо — воздействие болевым захватом. Но многообразие задач, которые необходимо уметь решить в реальном рукопашном бою, диктует необходимость многоплановой подготовки бойца: уметь противостоять без оружия вооруженному холодным оружием противнику; противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно; вести бой на ближней дистанции, позволяющей производить броски и болевые приемы; освободиться от захватов противников за различные части тела и удушений; знать способы конвоирования, обыска и др. Такое многообразие задач заставляло и заставляет искать наиболее рациональные пути обучения рукопашному бою.

Поскольку основной структурной частью рукопашного боя является единоборство, то многие приемы, двигательные действия, методические и тактические положения и понятия заимствуются из практики спортивных единоборств (борьбы, бокса, фехтования). В рукопашном бое они получили широкую трактовку и боевое применение. Близость рукопашного боя к перечисленным выше дисциплинам ни в коей мере не лишает его самостоятельности.

Настоящая методическая разработка содержит практический материал по алгоритму упражнений применяемых на занятиях рукопашным боем с использованием элементов контроля, за состоянием здоровья занимающихся.

При изучении упражнений, действий, приемов с элементами риска в целях психологической закалки обучаемых важно заранее продумать меры предосторожности, систему страховки и самостраховки с профилактикой

травматизма, а также методы самоконтроля за состоянием здоровья при физических нагрузках.

Анализ литературных источников показал, что обучению детей рукопашному бою уделяется мало внимания, а обучающие методики отсутствуют. Анализ занятий позволил выявить основные принципы и направления в обучении детей рукопашному бою, необходимые для создания новых методик обучения. Разработанная методика обучения детей технике рукопашного боя предполагает на первом году обучения основной упор в подготовке строить на развитии физических качеств, что впоследствии, будет оказывать положительное воздействие на освоение сложнокоординационных приёмов, а также приёмов, требующих больших физических затрат.

I. Методика обучения рукопашному бою.

При изучении каждого приема рукопашного боя педагог дополнительного образования должен дать необходимые знания о данном приеме, обучить правильной технике и выработать прочность навыка в правильном и быстром выполнении этого приема в реальной обстановке. Обучение каждому приему производится в приведенной последовательности: ознакомление; разучивание; тренировка.

Педагог дополнительного образования называет и показывает прием в целом так, как он должен выполняться в реальной обстановке. При объяснении техники выполнения, он должен показать удар замедленно, объясняя при этом положение рук, ног, туловища, указать направление усилий и согласованность действий всех частей тела, и также конечное положение после выполнения приема. Затем должен указать на характерные ошибки при выполнении приема или действия, как их избежать, на что обратить особенное внимание при проведении приема. Показ приема должен вызвать у обучаемых чувство восхищения его выполнением, уверенность в его эффективности и желание выполнять прием так же, как он выполнен педагогом.

Разучивание ударов следует проводить с особенной тщательностью, исправляя по ходу все ошибки, нужно, чтобы обучаемые после каждого проведенного приема или действия анализировали их и закрепляли удачные. Если прием в основном изучен и выполняется без грубых ошибок, можно приступить к тренировке.

При тренировке вырабатывается умение выполнять прием быстро, точно и в различной обстановке. В ходе многократного повторения прием или действие выполняется легко и уверенно, автоматически. Автоматизм в использовании специальных приемов имеет большое значение в рукопашной схватке, где требуется быстро оценить создающуюся обстановку и немедленно провести необходимый прием.

Совершенствование специальных приемов рукопашного боя – длительный процесс. Он требует постоянного и постепенного усложнения условий, в которых используются те или иные приемы и действия. Основной формой обучения является учебное занятие.

В подготовительной части занятия проводится общая и специальная разминка, которая включает общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, укрепление ударных частей рук и ног (набивка), координации движений и равновесия. На всех занятиях в подготовительную часть необходимо включить акробатические элементы: кувырки на полу с мягким покрытием в максимально быстром темпе, прыжки с разбега через различные препятствия.

По мере изучения приемов рукопашного боя подготовительная часть занятия должна приобретать более специальную направленность. Нужно включить выполнение ударов по снарядам, на месте и в движении, перебегая от одного ударного снаряда к другому. Выполнение ударов следует делать после

акробатических упражнений. Подготовительную часть необходимо провести с большой плотностью, эмоционально, с нарастанием темпа.

В основной части занятия изучается техника выполнения приемов; проводится тренировка специальных приемов; выполняются упражнения для повышения уровня общей физической подготовленности.

В заключительной части выполняются специальные дыхательные упражнения; выполняются упражнения на расслабление и напряжение мышц; легкий бег и ходьба. Педагог, который проводит занятия по специальным приемам рукопашного боя, должен владеть методикой обучения, обладать практическими навыками, уметь технически правильно выполнять приемы, продумывать ход занятий, их организацию и материальное обеспечение, составлять план-конспект учебного занятия.

Рационально построенная система обучения рукопашному бою, наравне с применением принципов и методов обучения, обширно применяемых в разнообразных видах спорта, предполагает обязательное употребление некоторых специфических для этого вида боевой подготовки методов и средств. По мнению Михайловой Т.В., наиболее рациональной является приведенная последовательность изучения и отработки приемов и их сочетаний:

- «в воздух» (т. е. в воображаемого противника);
- «в снаряд» (т. е. в любое тренировочное устройство или в специальные «лапы», надетые на руки партнера);
- «в партнера» (на месте и в движении в партнера, облаченного в защитную амуницию);
- повторно «в воздух», однако уже с ощущением реального сопротивления материала снаряда или защитного снаряжения партнера.

Изучение и отработка приемов могут производиться также в различных темпо-силовых режимах, важнейшими из которых являются следующие:

- «на форму» – медленно, плавно, с минимальными мышечными усилиями;
- «на силу» – медленно, плавно, с возрастающим мышечным усилием, как бы прodelывая упражнения изометрической гимнастики;
- «на скорость» – быстро, плавно;
- в режиме «боя» – с максимальной скоростью и концентрацией мышечных усилий, особенно в конце движения в момент соприкосновения с целью.

Связки должны рассматриваться и отрабатываться как сложные составные приемы с учетом вышеизложенных рекомендаций. При отработке связок, кроме того, необходимо вводить еще один темпосиловой режим – «слитно», в котором приемы, составляющие связку после того, как они разучены и исполнены раздельно, выполняются как один прием. Разумеется, таким образом, можно отрабатывать связку во всех четырех вышеперечисленных режимах.

По мере того, как занимающийся овладевает связкой, он переходит к изучению и отработке новой связки, тогда как усвоенная связка в начале основной части занятия повторяется «в воздух» или «в снаряд» в режиме «боя» с небольшим (не более пяти) количеством повторений. В результате такого многократного

повторения изученные связки прочно откладываются в «мышечной памяти», откуда они могут быть мгновенно извлечены в соответствующий момент тренировочной схватки или реального рукопашного боя.

Каждое тренировочное занятие должно планироваться и проводиться таким образом, чтобы, с одной стороны, оно обеспечивало выработку у занимающихся типовых навыков выполнения защитных и контратакующих действий с заданным (и уже отработанным) набором приемов, и, с другой стороны, приучало их приспособлять эти навыки к действиям противника в лице конкретного партнера, поочередно играющего роль атакующего и защищающегося.

Характерной особенностью предлагаемой методики обучения рукопашному бою является также и то, что броски, болевые и удушающие приемы рассматриваются и изучаются как продолжение отдельного набора связок, начинающихся ударом или защитой с обязательным выполнением вслед за броском или болевым приемом завершающего («добивающего») удара рукой или ногой.

Третий этап обучения – отработка приема – начинается в строгом смысле этого слова с момента, когда прием в целом правильно выполняется в режиме «на форму» и инструктор начинает увеличивать скорость и силу его исполнения.

Периодически полезно проводить небольшие состязания на лучшее исполнение приема или связки в режиме «боя». Например, часть занимающихся (2-4-6 человек) выстраиваются в одну шеренгу и по команде инструктора начинают выполнять прием на месте, или перемещаясь на заданное количество шагов вперед или назад, с максимальной для каждого участника скоростью и силой, но, не теряя при этом правильной формы приема и стойки. Отработка приемов и связок в вышеперечисленных и некоторых других вариантах позволяет усвоить их до такой степени, что они могут быть практически применены в любых ситуациях необходимой обороны или вынужденного нападения.

1. Условные обозначения техники рукопашного боя.

При проведении практических занятий по рукопашному бою часто приходится пользоваться специфическими терминами, суть которых, необходимо знать. Объектом классифицирования техники рукопашного боя являются приемы, которые предназначены для создания благоприятных условий применения приемов и проведения действий в рукопашном бою.

Термины, применяемые для обозначения элементов техники и приемов рукопашного боя:

бросок — перевод противника из положения стоя в положение лежа с отрывом всех частей его тела от площади опоры;

выведение из равновесия — перемещение ОЦТ тела противника за площадь опоры;

выпад — быстрое перемещение ОЦТ тела, выполняемое посредством сильного толчка ногой, наклоном туловища вперед и выставлением противоположной ноги в сторону противника;

высед — переход за спину противника с одновременным его сваливанием через сед при помощи массы собственного тела или болевым приемом;

двойное удушение - одновременное перекрытие дыхательных путей и выключение мышечного механизма, обеспечивающего дыхание;

загиб — рычаг, при котором конечность противника заводится назад (за спину, за голову);

замок — способ соединения рук с помощью пальцев или захватом кистью одной руки предплечья другой;

захват — активный контакт с противником для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать противнику провести атаку;

изготовка к бою — наиболее удобное положение бойца по отношению к противнику, позволяющее ему осуществлять свои намерения и предупреждать действия противника;

1. Классификация приемов рукопашного боя

нырок — быстрая группировка туловища с одновременным движением его под атаку противника;

обезоруживание — лишение противника контакта с оружием;

обыск — обнаружение и изъятие у противника оружия, опасных предметов и документов под угрозой оружия или при воздействии болевого приема;

освобождение от захвата — устранение захвата противника с помощью ударов, болевых приемов и рычагов;

отбив — ударное движение, выполняемое собственным оружием, конечностью (рукой, ногой) по оружию или по конечности противника с целью выведения в сторону от линии движения их к цели;

переворот — перемещение лежащего противника из одного положения в другое без отрыва от площади опоры;

передвижение — перемена местонахождения ОЦТ тела в пространстве с целью принятия удобного положения по отношению к противнику;

передвижение переступанием (шагами) — перемещение ОЦТ тела с чередованием двухопорного и одноопорного положения;

передвижение прыжками (скачками) — перемещение ОЦТ тела с чередованием безопорного и опорного положения;

поворот — изменение положения противника или перемещение его путем вращения;

подворот — быстрый поворот спиной к противнику, находящемуся в захвате, с одновременным наклоном туловища, сгибанием ног и подбивом его тазом;

подножка — бросок противника через ногу, поставленную под одну или обе его ноги;

подсечка — подбив ноги противника подошвенной частью стопы;

подставка (блок) — защита движением оружия или конечностью под оружие или конечность противника, производящего удар, с целью его остановки или принятия на себя;

подхват — подталкивание противника спереди или спереди-сбоку задней частью бедра назад-вверх с целью перевода его в положение лежа;

положение — расположение ОЦТ тела относительно площади опоры;

рывок — резкое движение, в результате которого противник выводится из равновесия или поворачивается, что позволяет произвести захват его сзади;

рычаг — способ силового воздействия на конечность противника, линия приложения которого проходит в плоскости, перпендикулярной суставу;

самостраховка — смягчение приземления при падениях для предохранения собственного тела от ушибов;

сбивание — ударное движение ног, в результате которого противник отрывается от площади опоры и переводится в положение лежа; толчковые движения, выполняемые руками и туловищем, направленные на перевод противника в положение лежа;

сваливание — перевод противника из положения стоя в положение лежа без отрыва его от площади опоры;

стойки — вертикальные положения обучаемых, применяемые в качестве исходных положений перед выполнением приемов;

страховка — поддержка партнера при его падениях в процессе обучения;

транспортировка — переноска связанного противника;

толчок — короткое и сильное движение, направленное на противника с целью выведения его из равновесия;

удар — резкий (с максимальной быстротой) сильный толчок, производимый конечностью или оружием, как правило, с размаху;

2. План проведения тренировочных занятий.

Цель тренировочного занятия по рукопашному бою – обучить технико-тактическим действиям в стойке и развить взрывную силу, координацию выносливости. Задача тренировки по рукопашному бою - обучение ударов руками в стойке при движущемся противнике.

Часть занятия и время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть (3 мин). Подготовительная часть (30 мин)	Построение группы, проверка присутствующих	2 мин	Проверка состояния спортивной формы, самочувствия обучающихся. Ходьба и упражнения в ходьбе проводится
	Доведение целей и задач занятия.	5 мин	
	Ходьба, упражнения в	10 мин	

	<p>Ознакомление.</p> <p>Разучивание</p>	<p>10 мин</p> <p>30 мин</p>	<p>по частям с попутным объяснением техники выполнения.</p> <p>В правосторонней стойке выполняет прямой удар левой рукой по голове «джеб», затем правой рукой «кросс», после чего делает скрут туловища вправо, вворачивая левую ногу внутрь, пропуская прямой удар от соперника и выполняет боковой удар в корпус.</p> <p>Разучивание проводится в парах.</p>
<p>Заключительная часть занятия (5 мин)</p>	<p>Тренировка</p> <p>Ходьба по кругу медленным темпом, упражнение в глубоком дыхании и для расслабления мышц.</p> <p>Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>20 мин</p>	<p>После разучивания приема по частям, каждый выполняет задание в целом от 5 до 10 раз. По ходу занятия тренер исправляет ошибки.</p> <p>После многократного повторения задания, проводится спарринг в полсилы.</p>

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков и действий в рукопашной схватке, на воспитание смелости, решительности, инициативы и находчивости, на выработку постоянной боевой готовности к перенесению высоких физических и психологических напряжений.

II. Классификация техники рукопашного боя

1. Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства

В области физической культуры и спорта термин «базовая» (подготовка, техника и т.д.) нашел свое широкое применение. Слово «база» (от греч. «базис») означает основание, фундамент, основа.

Так, физическое воспитание школьников, как отмечает Л.П. Матвеев, направлено на то, чтобы гарантировать необходимый каждому человеку базовый уровень физической и общей дееспособности. А рассматривая многолетний процесс технико-тактического совершенствования, он подразделяет его на две стадии:

- базовая техническая подготовка;
- углубленное техническое совершенствование.

При этом на стадии базовой технической подготовки, как отмечает автор, создается широкий фундамент спортивно-технических навыков и умений, на основе которых в дальнейшем строится совершенствование избранного вида спорта.

Главной задачей этого этапа обучения является овладение основами рациональной техники, а на этапе спортивного совершенствования – достижение высокой координации движений, шлифовка элементов техники.

Таким образом, можно сказать, что основной направленностью базовой подготовки, по мнению ряда авторов, является формирование у обучающихся богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов (приемов) избранного вида спорта и их применение в разделе общего физического развития.

2. Содержание и последовательность технико – тактической подготовки

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как рукопашный бой может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства служит разносторонняя и результативная техническая подготовка обучающихся.

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения обучающимся системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Рукопашный бой относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники боя являются основные удары руками и ногами, приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партнера и самостраховка, блоки и уклоны от ударов, сами удары).

В соответствии с мнением Г.С. Туманяна в процессе обучения

необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности рукопашного боя. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия - это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль боя.

При определении последовательности изучения технико-тактических действий рукопашного боя в целом и введении этих элементов в общую физическую подготовку необходимо соблюдать дидактические принципы обучения двигательным действиям.

Освоение учебного материала становится реальным в случае доступности для обучающихся, именно поэтому доступность и является одним из важнейших факторов, определяющих последовательность изучения учебного материала. Обеспечить доступность в процессе физического воспитания, как считает В.Д. Мазниченко, значит обеспечить требование такой трудности, при которых создаются предпосылки для максимального движения вперед без ущерба для здоровья занимающихся. С другой стороны, с точки зрения индивидуализации обучения необходимо определить для учащегося такой уровень трудности материала, который должен быть не слишком низким, чтобы удержать внимание обучающегося, и в то же время не слишком высоким, чтобы быть ему по силам.

Основным подходом рекомендуется строить последовательность изучения технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Этот прием является общим и наиболее действенным для всей педагогической практики. Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приемов, в которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

Классификация техники рукопашного боя подразделяется на пять разделов:

Техника борьбы стоя (броски руками, ногами, туловищем, броски с падением на спину, на бок).

Техника борьбы лежа (удержания, удушающие и болевые приемы).

Техника ударов руками (кулаком, основанием ладони, локтем).

Техника ударов ногами (стопой, голенью, коленом).

Прикладная техника (способы атаки жизненно важных центров человека, работа с предметами).

Основные технические действия рукопашного боя – это движения. Многие из этих движений являются общими как для техники рукопашного боя, так и для разделов общей физической подготовки. Какие же из них в первую очередь должны быть освоены? Ответ на этот вопрос связан с ясным представлением об идеальном результате, о воспитаннике, владеющем широким перечнем приемов и ударов.

На практике процесс включения необходимых элементов и комплексов

происходит поэтапно. Каждый этап освоения элементов той или иной техники соответствует уровню технической подготовленности обучающихся. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у юношей вырабатывается определенный навык.

Индивидуальная техника, измененная в зависимости от анатомо-физиологических особенностей не должна искажать основу собственного двигательного стиля обучающегося.

Наиболее оптимальным и доступным возрастом для введения элементов рукопашного боя является возраст 10-12 лет. Это связано с повышенной эмоциональностью детей, легкость образования условно-рефлекторных связей и их переделки, развитием моторики. В данном возрасте общая работоспособность достаточно высока, но достигается большим, чем у взрослых, напряжением вегетативных функций организма, и прежде всего, кардиореспираторной системы. Медленное вработывание и медленное восстановление после больших нагрузок обуславливает увеличенные по времени разминку и интервалы отдыха между интенсивными тренировками.

Вот почему важно создать правильное представление о движении (действии, приёме) с помощью тщательно отработанного показа, наглядных пособий, кино- и видеоматериалов

Среди основных средств технической подготовки младших школьников значительное место занимают подвижные игры. Они позволяют, по мнению Я.К. Коблева и К.Д. Черминта, разнообразить, обновлять двигательные действия. В обучении технике, как известно, должна быть выдержана мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия.

Специализированные игровые комплексы создают представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Младшие школьники в играх апробируют технический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники.

В процессе формирования технической подготовленности следует, учитывать то, что в данном возрасте не закончилось формирование скелета. Неравномерная нагрузка на левую и правую стороны может вызвать деформирование в осанке. Кроме того, недооценка сторонности выполнения двигательных действий приводит к формированию значительного уровня технической асимметрии, что нежелательно в связи с возможной деформацией осанки.

Еще одной особенностью возраста является недостаточный уровень развития силы мышц. Это следствие незавершенности процесса инервации мышц, бедности мышечных волокон белками и жирами. Известно, что формирование рациональной техники и ее проявление зависит от распределения силы по временным параметрам. Поэтому более

целесообразным является изучение и совершенствование элементов техники для системы общей физической подготовки в облегченных условиях.

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. В соответствии с мнением многих тренеров, к изучению нового движения следует приступать тогда, когда предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения, а затем многократно и периодически возвращаться к нему.

Формирование высокого уровня технической подготовленности возможно только при учете типологических свойств нервной системы и темперамента занимающихся. По мнению многих ученых, игнорирование этих особенностей, может свести на нет попытку педагога или тренера обучить конкретному действию, а иногда и остановить рост общего и спортивного мастерства.

В организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки необходимо руководствоваться рядом моментов:

- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий занятия (тренировки);

- планировать нагрузку обучающихся в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;

- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли обучающихся в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;

- активизировать деятельность обучающихся по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;

- в подготовке основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;

- строить отношения в группе на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;

- корректировать введение элементов комплексов в деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

3. Комплексы приемов рукопашного боя из раздела общей физической подготовки.

Процесс обучения начинается с основных элементов, изучению которых необходимо уделять самое серьезное внимание. В данном разделе представлены основные комплексы упражнений на координацию движений, ловкость, развитие силовых навыков, стойки из основных разделов техники рукопашного боя.

Данный материал может быть использован в работе педагогов – тренеров, педагогов дополнительного образования и общеобразовательных учреждений в программах спортивной направленности для усиления разделов общей физической подготовки. Педагог, использующий данные комплексы должен обладать необходимыми знаниями о физическом развитии детей, иметь навыки

и базовые знания о приемах оказания первой медицинской помощи, следить за анатомо-физиологическими показателями обучающихся на занятии. Для применения некоторых из предложенных комплексов необходимо иметь специальное напольное покрытие (ковры, маты, пенки).

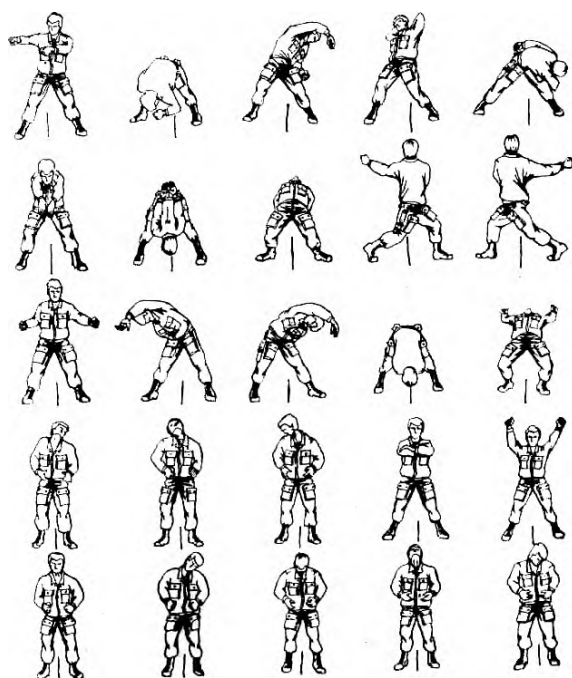


Рис.1 Комплекс упражнений общеразвивающего характера

Комплекс развития координации движений.

И.п. – о.с. Правые руку и ногу вперед:

И.п. Левые руку и ногу вперед

И.п. - о.с. Правые руку и ногу в сторону.

И.п. Левые ногу и руку в сторону.

И.п. - о.с. Руки в стороны, левую ногу в сторону.

И.п. Руки вперед, правую ногу в перёд.

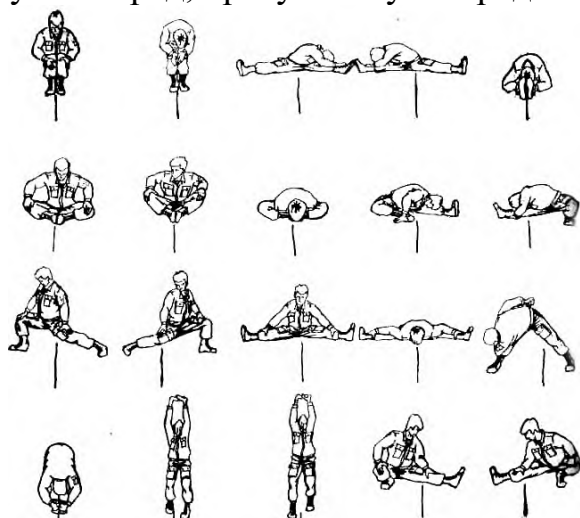


Рис.2 Комплекс упражнений на развитие гибкости нижних конечностей

Комплекс упражнений на ловкость.

Ловкостью называется способность быстро менять направления движения и положение тела и плавно переходить от одного движения к другому.

Подпрыгнув, прикоснитесь коленями к груди.

Подпрыгнув прикоснитесь пятками к ягодицам.

Подпрыгнув, прикоснитесь пальцами рук к пальцам вытянутых в перед ног.

Повышается эффективность ударов ногами.

Пробегайте зигзагом дистанцию от 50 до 100 метров.

Туже дистанцию преодолевайте прыжками из стороны в сторону.

Развивается общая ловкость тела.

Челночный бег.

Прыжки вперед и назад, в стороны.

Повышается подвижность и способность управлять весом тела.

Бой с тенью.

Развивается общая ловкость тела.

Мостик.

Развивается подвижность торса.

Мах ногой, в сторону, мах назад, мах вперед.

Развивает ловкость нижней части тела.

4. Комплекс на развитие силы.

Мостик (передний). Встаньте на колени и упритесь головой в пол прямо перед собой. Осторожно оторвав колени от пола, поднимайте их, выпрямляя ноги и перенося вес тела на голову. Осторожно выполняйте вращательные движения головой вперед, а затем вправо и влево.

Развивает мышцы шеи и спины.

Мостик (задний). Лягте на спину, согните ноги в коленях и поднимите бедра над полом. Постепенно переносите вес тела только на голову и ступни. Осторожно выполните вращение головой вправо и влево. Медленно вернитесь в исходное положение.

Отжимания на кулаках. Повышает силу ударов и бросков.

Вращение запястья. Возьмите одной рукой за середину палки.

Выполняйте вращательные движения кистью и предплечьем вправо и влево, сохраняя верхнюю часть руки в постоянном положении. Развивается кисть, запястья и предплечья.

Отжимания на руках в стойке. Укрепляются мышцы рук, плеч и груди.

Подтягивание. Развиваются мышцы рук и плеч.

Упражнения на пресс.

Выпады. Примите стойку. Слегка расставив ступни в сторону. Одной ногой сделайте широкий шаг, вперед перейдя в глубокую стойку, а затем вернитесь в исходное положение. Для увеличения нагрузки положите на плечи штангу. Развиваются мышцы ног.

Отжимание волной.

На широко расставленных прямых руках и ногах обучающийся

отжимается волной так, чтобы грудь касалась ковра.

Повороты на боку вокруг вертикальной оси.

В положении на боку плавными толчками ноги и плеча боец отводит свой тазобедренный сустав назад, вращаясь на боку вокруг вертикальной оси. Это движение должно напоминать движение туловища змеи.

Вращение ноги в коленном суставе.

В положении на спине боец поднимает бедра и вращает согнутые в колене ноги внутрь и наружу.

«Велосипед»

Обучающийся ложится на спину и попеременно выпрямляет согнутые в колене ноги (параллельно полу). Основные усилия сосредоточены в пятке.

«Салазки»

Лежа на спине, боец сгибает туловище и ноги так, чтобы голова оказалась между колен.

«Мост»

Из положения, лежа на спине, боец переходит к опоре на три точки (ноги и голову) и делает движения вперед – назад.

5. Комплекс упражнений на равновесие.

Стойка на голове. Развивает статическое равновесие.

Стойка на руках. Развивается статическое равновесие.

Хожение на руках. Развивается равновесие в движении.

Толчки ногами: двое партнеров становятся лицом друг к другу в боевой стойке. Каждый партнер поднимает правую ногу в положение для бокового удара ногой и упирается подошвой стопы в подошву партнера. По команде каждый из соревнующихся толкает ногой ногу партнера, стараясь лишить своего соперника равновесия. Развивается способность сохранять равновесие, стоя на одной ноге.

Тоже упражнение выполняется из положения переднего удара ногой.

Приняв исходное положение, стоя на одной ноге, каждый партнер цепляется стопой за стопу соперника и по команде пытается лишить его равновесия, притягивая его к себе. Развивается способность сохранять равновесие, стоя на одной ноге.

Приседание на одной ноге «пистолетик». Развивается равновесие в движении.

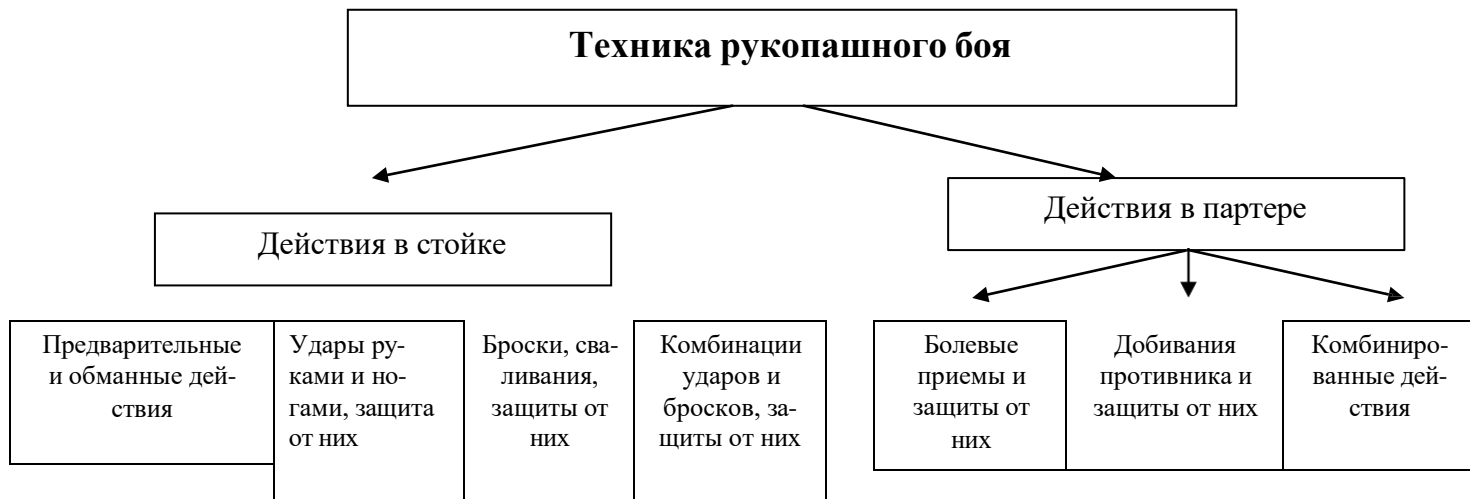
Прыжки на одной ноге. Стоя на одной ноге прыгайте как можно дальше. Развивается равновесие в движении.

«Мельница». Поставьте правую ногу приблизительно 40 см позади левой. Наклонитесь вперед и прикоснитесь пальцами правой руки к пальцам правой ноги. Развивается статическое равновесие.

Приседание спиной к спине. Двое партнеров присев, прижимаются друг к другу спинами. По команде они одновременно начинают вставать, продолжая, упираться друг в друга спинами. Встав, они также синхронно садятся, сохраняя контакт на протяжении всего упражнения. Развивается равновесие в движении.

«Петушиный бой». Развивает равновесие в движении.

Таблица 1. Техника рукопашного боя».



Классификация наиболее применимых ударов руками и защит от них



Увертки, блоки
Захваты рук
Прижиманием
С отбивом
С уклоном
Подставки, отбивы
Нырки, уклоны
Отскок с подставкой
Шаг назад с отбивом

Таблица 3.

Классификация наиболее применимых ударов ногами и защит от них

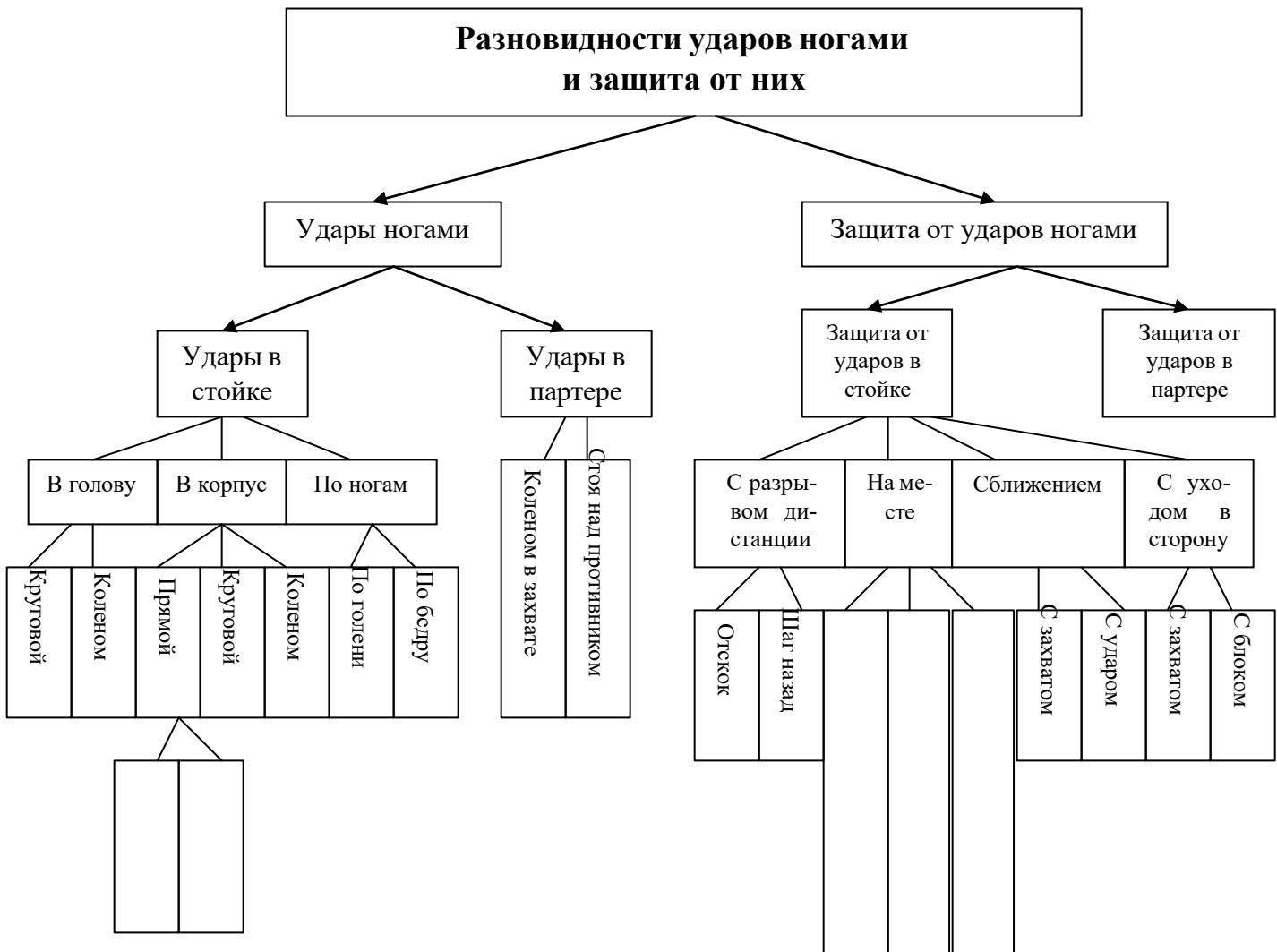
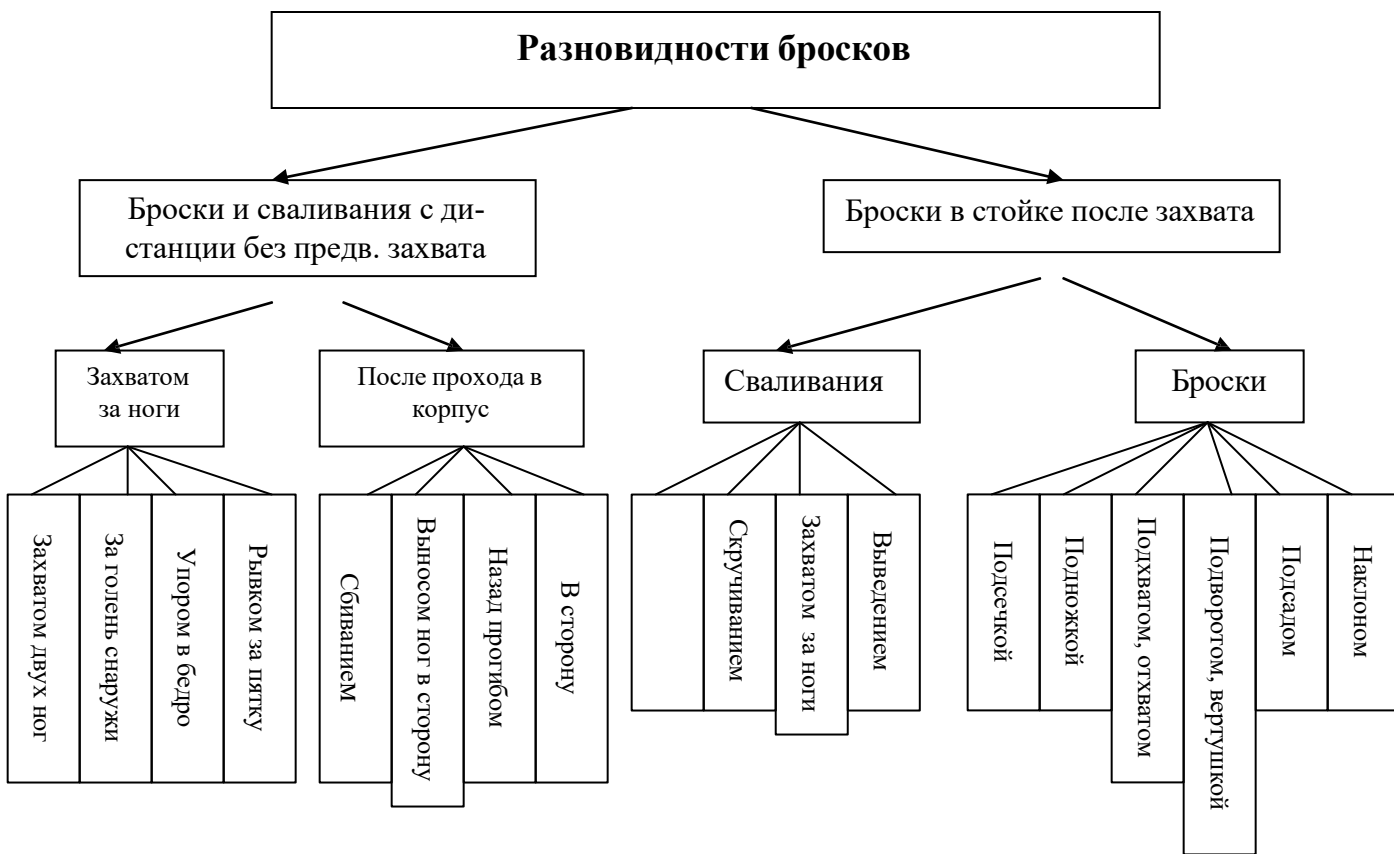


Таблица 4.

Классификация наиболее применимых в рукопашном бое бросков



IV. Методика обучения ударам руками, ногами и защиты от них.

В данном пособии из всего разнообразия средств рукопашного боя представлены наиболее доступные для изучения и эффективные в применении приемы рукопашного боя.

Владение техникой улучшается в процессе регулярных тренировочных занятий, но возможен и обратный процесс — после прекращения занятий.

Применение того или иного приема нападения или самозащиты зависит от дистанции между противниками, от положения их рук, ног, туловища, от наличия и вида оружия и т. д. Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением всех звеньев двигательного аппарата и удержанием оперативной позиции в процессе его выполнения, соблюдением оптимальной траектории по направлению, форме и амплитуде, финальной точностью ударов, темпом, ритмом и др.

Ведение боя осложняется тем, что постоянно меняются условия его проведения, зависящие от положения нападающего и защищающегося, степени и направленности их усилий, а также психического и физического состояния противников.

В структуре технической подготовленности спортсмена (бойца) выделяются базовые и дополнительные приемы (действия).

Базовую технику в рукопашном бое составляют: основные стойки, передвижения, удары и защитные действия руками и ногами.

Дополнительные приемы — это технические действия, которые характеризуют индивидуальные особенности бойцов, а также сложные в выполнении приемы, требующие длительного разучивания.

Процесс овладения приемами рукопашного боя подразделяется на несколько этапов.

Ознакомление с приемом или техническим действием, которые необходимы для создания предварительного и правильного представления об этом приеме и ясного понимания его структуры.

Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях. Включает в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приемов расчлененного и целостного упражнения с использованием других приемов обучения.

Совершенствование включает в себя этап начального разучивания, проводится в начале занятия, когда организм в оптимальном состоянии. Объем нагрузки определяется возможностью повторять действия с незначительным улучшением качества или хотя бы без ухудшения. Интервалы отдыха оптимальны.

И на этапе углубленного разучивания применяется метод целостного упражнения. Частота выполнения, общий объем и интенсивность нагрузки должна

постепенно возрастать. Основной регулятор нагрузки на данном этапе — ошибки. Как только они начинают устойчиво повторяться, необходимо прекратить выполнение приема в границах данного занятия.

При обучении приемам рукопашного боя учащиеся должны руководствоваться следующими организационно-методическими положениями:

1. Обучение приемам самостраховки предшествует разучиванию других приемов.

2. Удары рукой и ногой выполняются на подвесных мешках.

3. Обучение болевым приемам, удушающим захватам, броскам и приемам задержания проводится на ровной и мягкой поверхности. После ознакомления с упражнением приступают к его выполнению по частям или в медленном темпе. Затем приемы выполняются в целом (слитно) с постепенным ускорением темпа. В последующем выполнение приема проводится по заданиям, с постепенно усложняющейся обстановкой.

4. Тренировочные упражнения проводятся из различных исходных положений и с преодолением отдельных препятствий.

С целью предупреждения травм необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

— перед выполнением приемов обязательно проводить разминку с приемами самостраховки;

— при выполнении захватов и бросков осуществлять страховку партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него;

— удары рукой, ногой необходимо только обозначать, останавливая движение в непосредственной близости от места контакта;

— болевые приемы, удушения проводить без рывков, с постепенным наращиванием усилий, а по сигналу партнера немедленно их ослабить или прекратить выполнение приема.

5. В ходе поединка нужно смотреть в центр треугольника, образованного плечами и глазами противника. Если смотреть на руки или ноги, можно запутаться или отвлечься.

6. Ноги передвигаются легко и быстро. Ступни должны скользить по полу.

7. В поединке не показывайте страха. Уверенно проводите свои приемы и навязывайте свой план действий.

8. Будьте готовы сконцентрировать всю свою энергию, когда возникнет необходимость. После выполнения задачи нужно расслабиться. Многократно отработывайте каждый прием, как в режиме атаки, так и контратаки.

9. Эффективное выполнение ударов и защит невозможно без развития различных психофизических качеств. Во время выполнения ударов и защитных действий особенно важными являются такие качества, как сила удара (мощность), быстрота выполнения, скорость передвижения, анаэробная выносливость, а также координированность движений.

Общие и специальные дыхательные упражнения

Качественное изучение базовой техники и успешное ведение поединка невозможны без правильного дыхания. Правильное дыхание позволяет быстро войти в боевой ритм, успокоиться при чрезмерном напряжении, подготовить организм к предстоящим нагрузкам или отдохнуть после работы, расслабиться, снять раздражение или волнение.

Разнообразные дыхательные упражнения в рукопашном бою направлены, в основном, на формирование оптимального режима дыхания, чтобы потом можно было координировать его с различными движениями (ударами, блоками, передвижениями).

Общие дыхательные упражнения являются подготовительными при обучении концентрации, необходимой для эффективного ведения боя. Основой общих упражнений является полное дыхание, которое состоит из нижнего, среднего и верхнего видов дыхания. Исходным положением для их выполнения являются позы лежа, сидя и стоя.

Для этих видов дыхания нужно полностью расслабиться. Сначала расслабить ноги. Затем, почувствовав в ногах тяжесть и легкое тепло, нужно перейти к расслаблению рук, мышц живота и туловища, лица.

1. Техника нижнего дыхания. Полный выдох, затем медленный вдох, стараясь как можно больше выпятить вперед живот. Грудь и плечи должны оставаться на месте. Медленно выдыхая, втянуть живот. Все движения выполняются слитно, без напряжения. Спина прямая.

2. Техника среднего дыхания (грудное). При выполнении упражнения необходимо удерживать живот и грудь на месте, расширяя грудную клетку в стороны. При выдохе — не сжимать грудную клетку. Правильность дыхания можно проверить, положив одну руку на живот, другую на грудь, определяя их неподвижность. Освоив грудное дыхание, от вспомогательных приемов можно отказаться.

3. Техника верхнего дыхания. Приняв одну из удобных поз, сделать полный выдох, затем вдох таким образом, чтобы поднималась только грудная клетка, а живот и ребра оставались неподвижными. В конце вдоха, когда воздухом наполнятся верхушки легких, поднимать плечи. Опуская плечи и грудную клетку, выполнить выдох.

Важно научиться выполнять все виды дыхания ритмично и плавно. Для этого про себя можно вести счет: на четыре счета — вдох, следующие два счета — пауза, затем четыре счета — выдох и два счета — пауза.

Только в совершенстве овладев нижним, средним и верхним дыханием, можно приступить к разучиванию полного дыхания.

После принятия любой позы выполнить полный выдох. Затем через нос сделать вдох, заполняя сначала нижние доли легких, затем средние и в конце —

верхние, соответственно технике нижнего, среднего и верхнего дыхания. Завершив вдох и задержав дыхание, нужно сделать паузу, после которой начинать выдох.

Необходимо сосредоточивать внимание на каждом акте дыхания.

Целесообразно общими дыхательными упражнениями заниматься утром или вечером.

Специальные дыхательные упражнения в рукопашном бою выполняются с целью повышения готовности к разнообразным ситуациям, возникающим в ходе поединка, или снижения негативных последствий таких ситуаций. Для этого используются специальные силовые дыхательные системы (ССДС). Они имеют две фазы: вдох, который выполняется через нос и быстро (0,5–1 с), и выдох, который выполняется через рот и медленно (около 5 с) с большим напряжением мышц всего тела. Выдох должен быть мощным, как крик, но не переходящим в него, а похожим на среднее между сильным шипением и хрипом. ССДС легче выполнять стоя, ноги на ширине плеч. На быстрый вдох руки поднимаются к подмышкам. С медленным выдохом руки опустить вдоль туловища, ладонями вниз (рис. 1).

Рис. 1

В базовой технике рукопашного боя выделяют положения (стоя на коленях, на четвереньках), стойки (фронтальную, правостороннюю, левостороннюю, которые, в свою очередь, подразделяются на высокую, среднюю, низкую), передвижения (шагом, бегом, прыжком или скачком вперед, назад, в стороны) и приемы самостраховки (кувырки вперед, назад, падения назад, вперед, падение назад на бок, падение вперед на бок).

Стойки

Успешное выполнение ударов и защита от них во многом зависят от правильного положения тела, т. е. стойки. Если тело лишено равновесия и устойчивости, приемы нападения и защиты будут неэффективны. А способность защищаться от нападения при любых обстоятельствах в немалой степени зависит от положения тела.

Стойка в рукопашной схватке связана, главным образом, с положением нижней части тела. Мощные, быстрые и точные приемы возможно выполнить только при наличии прочной и устойчивой основы.

Основными требованиями к стойкам являются следующие:

- а) сохранять равновесие при проведении приема нападения или защиты;
- б) проводить прием с максимальной скоростью;
- в) стремиться, чтобы мышцы, используемые в защите или нападении, действовали синхронно.

Стойка может меняться в зависимости от направления движения и вида проводимого приема.

Фронтальная стойка — оптимальное положение частей тела бойца, при котором он может эффективно атаковать и надежно защищаться. В этой стойке

ступни параллельны и развернуты под углом 45 градусов относительно продольной оси (линии атаки) и стоят на ширине плеч. Ноги слегка согнуты в коленях и вес тела равномерно распределен на переднюю часть каждой ступни. Туловище немного наклонено вперед и развернуто вокруг вертикальной оси под углом 45 градусов относительно линии атаки, спина прямая. Плечи расслаблены и поданы вперед. Руки прикрывают живот, грудь, голову.

Левосторонняя стойка с опорой на впереди стоящую ногу, используемая, как правило, в технике «каратэ». Она принимается следующим образом. Левая нога выставлена вперед согнутой в колене, на нее приходится 60–70 % массы тела. Правая нога отставлена назад почти прямая. Плечи и бедра развернуты фронтально, корпус прямой. Стопа впереди стоящей ноги развернута внутрь на 60 градусов, а стопа другой ноги — наружу на 30 градусов относительно воображаемой прямой, проведенной от носка впереди стоящей ноги до пятки другой. Прямая левая рука, вытянутая вперед, закрывает от возможной атаки пах, живот, грудь и голову; согнутая в локте правая рука находится у пояса.

Правосторонняя стойка выполняется точно так же, но вперед выставляется правая нога и соответственно меняется вся стойка (рис. 2 а, б).

Рис. 2 а, б

Стойка, с опорой на сзади стоящую ногу. Левая нога стоит впереди, носок направлен вперед. Нога согнута в колене и готова к нанесению любого удара, так как практически не несет массы тела. Правая нога находится сзади, и ее стопа развернута на 90 градусов по отношению к линии левой стопы. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед, кулак на уровне лица или груди. Кулак правой руки находится у пояса. Вся масса тела в основном приходится на правую ногу.

Корпус должен быть развернут под углом по отношению к предполагаемому противнику. Высота стойки определяется расстоянием от центра массы тела до пола. Указанный центр располагается чуть ниже пупка. Стойка может быть высокой, средней и низкой (рис. 3 а, б).

Рис. 3а, б

Передвижения в стойке

Передвижения должны преследовать определенную тактическую цель и не быть хаотичными. Положение частей тела в избранной стойке сохраняется неизменным в процессе любых передвижений. Передвижения могут осуществляться скользящими шагами или короткими скачками на передних частях ступней вперед и назад приставными шагами или выполняются с короткого шага ноги, стоящей впереди, с последующим подтягиванием другой или, наоборот, сохранением стойки. Движения вправо и влево выполняются аналогично, с той лишь разницей, что первый шаг делает нога, находящаяся ближе к направлению движения, а за ней

подтягивается другая. Передвижения короткими скользящими скачками по всем направлениям осуществляются толчком одной или одновременно двумя ногами.

Дистанция

В практике ведения боя различают дистанции — дальнюю, среднюю и ближнюю. Необходимо уметь вести бой в каждой из них.

Дальняя дистанция — расстояние, с которого можно нанести удар ногой или рукой с шагом вперед.

Средняя дистанция — расстояние, с которого можно нанести удар ногой, рукой, не делая при этом шага.

Ближняя дистанция — расстояние, с которого можно нанести короткие удары руками, коленями, выполнить захват, произвести бросок.

Ударные части тела

Руки и ноги — это оружие рукопашного боя. В рукопашном бою многие части тела могут служить в качестве оружия. Но чаще всего используются кисти рук, локти, ступни и колени, которые становятся эффективным и мощным оружием, если они укреплены соответствующей тренировкой.

В основном удары руками наносятся с помощью кулаков.

Удар рукой может также наноситься основанием ладони, ребром и наружной стороной кисти, локтем и пальцами, расположенными в различных сочетаниях. Удар локтем используется для нанесения мощного удара в любую часть тела. Эффективен в ближнем бою. Его можно наносить противнику, стоящему перед вами, сзади или сбоку (рис. 4).

Рис. 4

Удары ногами более мощные, чем удары руками, и их можно наносить с более дальней дистанции.

Ударными частями ног являются:

— подушечка ступни (голеностопный сустав разгибается до максимально возможного, а пальцы ступни поднимаются вверх);

— ребро ступни (голеностопный сустав сгибается почти до упора в сторону колена, пальцы напряжены, ребро ступни выставляется вперед);

— пятка (применяется при ударах ногой назад и вперед, голеностопный сустав сгибается до конца; пятка выдвигается вперед);

— колено (применяется в ближнем бою; удар наносится коленной чашечкой; нога должна быть согнута);

— подъем стопы (голеностопный сустав выпрямлен до предела вперед, пальцы напряжены) (рис. 4).

Приемы самостраховки и меры безопасности

Приемы самостраховки применяются с целью предотвращения ушибов при падениях, совершенствования вестибулярной устойчивости и пространственной

ориентировки. Особое внимание следует обратить на последовательное касание всеми частями тела при кувырках.

1. Кувырок вперед: из широкой стойки — поставить руки на пол на расстоянии метра от ступней ног, сгибая руки, прижать подбородок к груди, округлить спину, толкнуться ногами, сделать кувырок с сохранением группировки.

2. То же из упора, присев.

3. Выполнить кувырок из высокой стойки.

4. Выполнить серию кувырков вперед — руки ставить как можно дальше от ног.

5. То же с прыжка.

6. То же с разбега.

Кувырок назад: целесообразно начать обучение с наклонной поверхности из упора, присев; сохраняя группировку, сделать перекат через спину — колени прижаты к груди, руки ставятся рядом с головой.

1. Выполнить кувырок назад из средней и высокой стойки.

2. Серия кувырков назад.

Падение назад: из упора, присев, выполнить перекат назад и сделать прямыми, слегка разведенными в стороны руками удар о пол.

1. То же, но обратив внимание на упреждающий удар рук.

2. То же, но выполнить через спину партнера.

Падение назад на бок: из упора, присев, выполняя перекат назад в группировке, сделать упреждающий удар выпрямленной левой рукой и лечь на левый бок, поставив стопу правой ноги у левой голени, которая лежит на опоре, и положив левую руку кистью у левого колена, голову и правую руку поднять вверх. Выполнить перекат на правый бок, сохранив аналогичное положение.

1. Выполнить падение на левый и правый бок из низкой и высокой стоек.

2. То же через спину партнера.

Падение вперед на бок: 1. Из низкой стойки, поставив правую руку пальцами внутрь, перекатываясь через правое плечо, спину и левую ягодицу, принять положение лежа на левом боку, в момент переката сделать левой рукой, обгоняя движение туловища, упреждающий удар (рис. 5).

Рис. 5

2. То же выполнить наоборот, приземлившись на правый бок.

3. Выполнить падение на левый, правый бок в движении шагом, бегом, с прыжка.

4. То же через руку партнера.

Падение вперед: из высокой стойки подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные руки с последующим перекатом с груди на живот.

1. Лечь лицом вниз, прогнуться и, поставив руки у груди, выполнить перекаты от груди до бедер и обратно.

2. Стоя на коленях, выполнить перекат — руки у груди; поверхности пола, татами или ковра последовательно касаются бедер, живота, груди.

3. То же выполнить с руками за спиной.

4. То же из высокой стойки.

5. То же с небольшого прыжка.

IV. Методы обучения

Способы формирования 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 для суворовцев.

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 инструктору 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 кадетов. В основе этого метода лежит практическая отработка в строгом соответствии с методикой упражнений, движения и действий с целью выработки у обучаемых необходимых умений и навыков, а также развития физических и психологических качеств.

Учебно-тренировочные занятия

Общесфизическая 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 также делает суворовцев здоровыми, сильными и крепкими.

В общесфизическую 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 ногой
- бег (рывки)

С горки: - сползание на руках
- сползание «тараканом»
- отжимание на каждый шаг.

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

1. Упражнения на силу.
 - отжимания (на ладонях, кулаках).
 - Укрепление мышц живота (пресс).

- Хожение «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 суворовца. Физическая подготовка используется как одна из составляющих частей тренировки, в которую входят упражнения из других дисциплин (акробатика, игры и т. д.).

Акробатика (верхняя и нижняя)

Данный комплекс упражнений служит для тренировки, закали и развития тела суворовца. Учит его 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».

Армейский рукопашный бой

1. Бой.

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».

Боевая система использовалась пешими войнами против противника. Бой велся на нижнем и верхнем уровнях. Удары наносились ногами и руками. В бою использовались прыжки, перевод в партер. В руках бойцы держали оружие, пробегая в уязвимые части противника. В наше время бой преподается кадетам 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.

«с оружием».

«с захватом».

«без захвата»

«Одноручка» (за воротки).

3. Упражнения для изучения элементов «Системы Кадочникова».

Учит не разрывать тактильный контакт с противником, «прилипнуть» к нему. Для кадетов 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 сеятели.

Рубка дров.

Забивание молотком гвоздей.

Уборка вилами сена.

Встряхивание капель воды с кистей и стоп.

Тренировки заключаются в систематическом повторении разучиваемых упражнений, действий, хваток, 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.

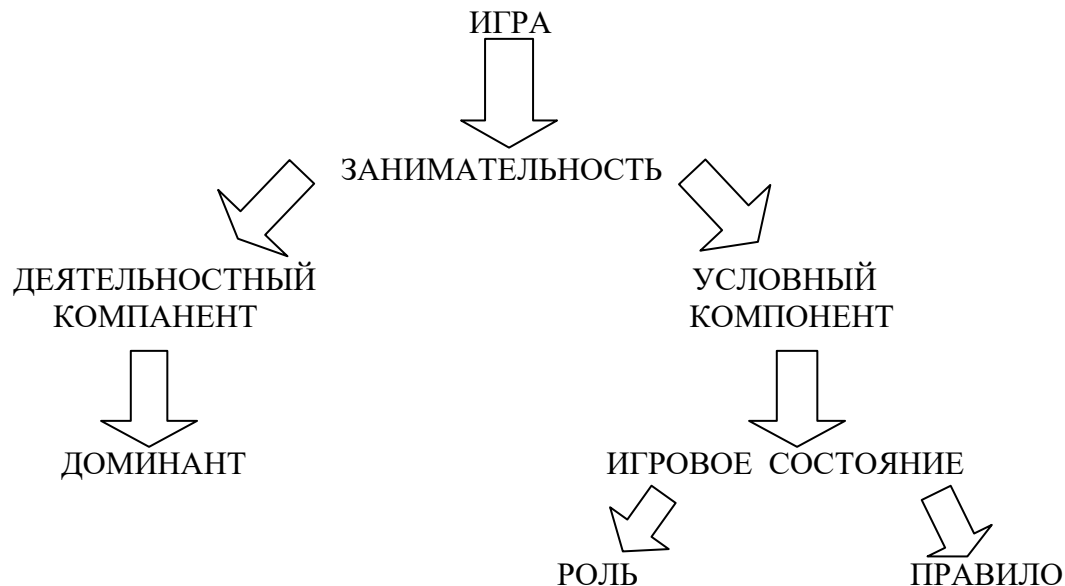
V. Учебные игры.

Традиционные русские игры

В программе тренировок по Бузе большое место отводится играм. 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 отводится 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 Армейского рукопашного боя. Игра помогает тренерам избегать нудности и назидательности на тренировках.

Как создается игра, какова ее структура?

Схема



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 получают 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.

2. «Тверской 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.

3. «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 вовремя 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 кувырки.

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

4. «Червячки».

Кадеты 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».

Кадеты 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.

Кадеты 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: Кадеты 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 неё 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. Суворовцы борются на корточках. Разрешены толчки, подсечки, захваты.

Вырабатывает: умение расслабляться и ориентироваться в окружающем пространстве.

Развивает периферийное зрение и чувство момента.

V. Оказание первой помощи.

При неправильно скоординированном ударе и плохо выполненной защите возникает травматическая опасность, от которой неплохо предохраняют защитные средства. Необходимо, чтобы хорошо были защищены наиболее уязвимые места тела — живот, половые органы, а также голова. Для этого используются: бандаж-раковина, накладки на ноги, перчатки для рук, шлемы и, желательнее, жилеты. При ударах бывают разрушения мягких тканей, и реже — костных тканей. Возникают и шоковые состояния, вызванные сотрясением. Кровоизлияния, ссадины, разрывы мягких тканей можно обрабатывать на месте: накладываются тугие повязки, ушибы обрабатываются хлорэтилом либо прикладывается что-нибудь холодное. При разрушении костной ткани (например при переломах ключиц, ребер, костей пальцев) пострадавшего необходимо отправить в больницу. Следствием удара в живот может быть задержка дыхания; его срочно надо восстановить, надавливая на грудную клетку в примерном ритме вдоха и выдоха. Прекращение деятельности сердца и дыхания может произойти под влиянием самых различных причин и в любой обстановке. Это может случиться и на занятиях рукопашным боем, при выполнении ударов, бросков, удушающих и боковых приемов. Следует отметить, что паралич дыхательного центра наступает через 4–5 минут после остановки дыхания, а возможность восстановить сердечную деятельность может сохраняться в течение 15 минут, т. е. это то время, в течение которого необходимо оказать помощь пострадавшему.

Основными симптомами остановки сердца, которые позволяют быстро установить диагноз, являются:

- 1) потеря сознания;
- 2) отсутствие пульса, в том числе на сонных и бедренных артериях;
- 3) отсутствие сердечных тонов;
- 4) остановка дыхания;
- 5) бледность или синюшность кожи и слизистых оболочек;
- 6) расширение зрачков;
- 7) судороги, которые могут появиться в момент потери сознания, являются первым заметным окружающим симптомом остановки сердца.

Эти симптомы настолько убедительно свидетельствуют об остановке кровообращения, что нельзя терять ни секунды времени на дополнительное обследование — пытаться измерить артериальное давление, посчитать пульс или искать врача — необходимо немедленно приступить к реанимации.

Для этого пострадавшего нужно положить на спину и двумя руками сделать несколько резких толчков в нижнюю часть грудной клетки (область реберной дуги) или, посадив его на таз и обхватив со стороны спины двумя руками, постараться прогнуть его вперед, а затем назад и несколько раз встряхнуть туловище.

Если эти приемы не достигли цели, немедленно приступить к массажу сердца и искусственному дыханию.

Следует помнить о том, что массаж сердца всегда должен проводиться параллельно с искусственным дыханием, при помощи которого циркулирующая кровь обогащается кислородом. В противном случае реанимация бессмысленна. Об эффективности массажа судят по появлению пульса на сонных артериях. При сочетании искусственного дыхания и массажа на каждое дыхательное движение (вдыхаемый воздух) нужно делать 5–6 надавливаний на грудную клетку в область сердца.

Необходимо иметь в виду, что при отсутствии дыхательных функций организма искусственное дыхание и массаж сердца проводятся вплоть до прибытия «скорой помощи» и доставки потерпевшего в больницу.

удушение — перекрытие дыхательных путей противника;
узел — скручивание и сгибание конечности противника;

Список литературы:

1. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. – Омск, 1978.
2. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов/Спортивная борьба. М.: ФиС, 1982.
3. Малков О.Б., Дементьев В.М. Обучение тренеров по самбо технологии моделирования конфликтного взаимодействия/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: РГАФК, 1998.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
5. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
6. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта/ Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1987.
10. Чермит К.Д. Симметрия-ассиметрия в спорте. – М.: ФиС, 1992.
- 11.



мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5251 от 25.08.2017 г.,
выдана бессрочно Департаментом Смоленской области по образованию и науке

СВИДЕТЕЛЬСТВО

MUF2187140

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР
Коптев Юрий Николаевич

педагог дополнительного образования
МАУ ДО ЦДТ Г. Курганинска

ОПУБЛИКОВАЛ(-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ

Методическая разработка

«Техника рукопашного боя»

Руководитель проекта
Тарасов Д. А.



27.02.2024

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ

<http://multiurok.ru/files/metodicheskaia-razrabotka-450.html>



Я ВЕРНА





мультиурок

Лицензия на осуществление образовательной деятельности №Л035-01253-67/00192584 от
25.08.2017 г.

Свидетельство

MUF2187458

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ, ЧТО АВТОР

Колтев Юрий Николаевич

педагог дополнительного образования

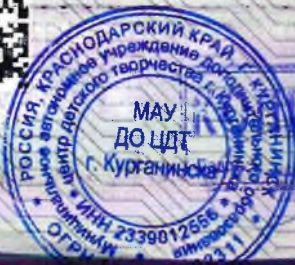
МАУ ДО ЦДТ г. Курганинска

ОПУБЛИКОВАЛ(-А) СВОЙ МАТЕРИАЛ
Обобщение педагогического опыта

«Специальные игровые комплексы»

АДРЕС ПУБЛИКАЦИИ:
<https://multiurok.ru/files/obobshchenie-pedagogicheskogo-opyta-39.html>

28.02.2024
Директор
Н. В. Морозова



ИИ ВЕРНА





УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУРГАНИНСКИЙ РАЙОН

ПРИКАЗ

от 22.01.2024

г.Курганинск

№ 42

Об итогах проведения очного тура муниципального этапа
краевого профессионального конкурса «Сердце отдаю детям»
в 2023 -2024 учебном году

На основании приказа управления образования администрации муниципального образования Курганинский район от 30 ноября 2023 года № 1579 «О проведении муниципального этапа краевого профессионального конкурса «Сердце отдаю детям» (далее – Конкурс) с 4 декабря 2023 года по 19 января 2024 года был проведен муниципальный этап Конкурса профессионального мастерства педагогов дополнительного образования. В Конкурсе приняли участие педагоги дополнительного образования МАУ ДО ЦДТ г. Курганинска, МБУ ДО ЦДТ ст-цы Петропавловской, МБУ ДО ЦДТ ст-цы Темиргоевской, МБУ ДО СШ № 1 г. Курганинска. Жюри Конкурса подведены итоги и определены победители и призеры муниципального этапа Конкурса.

На основании выше изложенного п р и к а з ы в а ю:

1. Признать победителями муниципального этапа Конкурса:

1.1. В номинации «Педагог дополнительного образования по художественной направленности»:

Костарнову Ольгу Александровну, педагога дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования центра детского творчества ст. Петропавловской;

Антонову Марию Степановну, педагога дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования центра детского творчества ст. Темиргоевской.

1.2. В номинации «Педагог дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности»:

Коптева Юрия Николаевича, педагога дополнительного образования муниципального автономного учреждения дополнительного образования центра детского творчества г. Курганинска.

1.3. В номинации «Педагог дополнительного образования по социально-гуманитарной направленности»:

Махмудову Анну Игорьевну, педагога дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования центра детского творчества ст. Петропавловской.



1.4. В номинации «Педагог дополнительного образования по туристско-краеведческой направленности»:

Чернова Сергея Викторовича, педагога дополнительного образования муниципального автономного учреждения дополнительного образования центра детского творчества г. Курганинска.

1.5. В номинации «Наставник-педагог в дополнительном образовании»:

Куделькину Татьяну Владимировну, педагога дополнительного образования муниципального автономного учреждения дополнительного образования центра детского творчества г. Курганинска.

2. Признать призером муниципального этапа Конкурса в номинации «Педагог дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности»:

Мандрыкина Владимира Петровича, тренера-преподавателя муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 1 г. Курганинска.

3. Руководителям МАУ ДО ЦДТ г. Курганинска /Дунай/, МБУ ДО ЦДТ ст-цы Петропавловской /Покладова/, МБУ ДО ЦДТ ст-цы Темиргоевской /Гумерова/, МБУ ДО СШ № 1 г. Курганинска /Бондарев/:

3.1. Создать условия для подготовки педагогов победителей муниципального этапа к участию в краевом этапе Конкурса;

3.2. Изыскать возможность поощрить победителей, призеров и участников муниципального этапа Конкурса.

4. Руководителю МАУ ДО ЦДТ г. Курганинска Дунай Г.А.:

4.1. Направить пакеты документов победителей муниципального этапа Конкурса, оформленные в соответствии с требованиями краевого положения, в краевой Оргкомитет Конкурса в указанные сроки.

4.2. Объявить благодарность за качественную организацию проведения заключительного очного тура муниципального этапа Конкурса.

5. Контроль за исполнением приказа возложить на Калюжную Н.В., директора муниципального казенного учреждения образования «Районный информационно-методический центр».

Исполняющий обязанности
начальника управления образования
администрации муниципального
образования Курганинский район


С.В. Павличенко





МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
РЕГИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
МАСТЕРСТВА РАБОТНИКОВ СФЕРЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**СЕРДЦЕ
ОТДАЮ ДЕТЯМ**

ДИПЛОМ

награждается

Коптев Юрий Николаевич -

педагог дополнительного образования
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования

центра детского творчества г. Курганинска -

победитель муниципального этапа регионального конкурса
профессионального мастерства работников сферы
дополнительного образования «Сердце отдаю детям-2024»
в номинации «Педагог дополнительного образования
по физкультурно-спортивной направленности».

Исполняющий обязанности
начальника управления
образования администрации
муниципального образования
Курганинский район

С.В. Павличенко

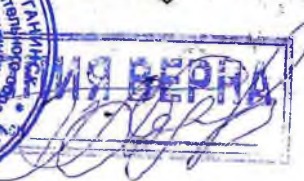
Председатель районной
организации профсоюза
работников сферы
образования

Н.И. Чикаева

Руководитель
муниципального опорного
центра дополнительного
образования детей
Курганинского района

Г.А. Дунай

г. Курганинск
19 января 2024



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной ответственностью
«Международные Образовательные Проекты»
Центр дополнительного профессионального образования «Экстерн»

ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

7819 00045876

Документ о квалификации

Регистрационный номер

1480

Город
Санкт-Петербург

Дата выдачи

7 ноября 2019 г.



Настоящий диплом свидетельствует о том, что

165-391

Коптев Юрий Николаевич

с 30 августа 2019 г. по 7 ноября 2019 г.

прошёл(а) профессиональную переподготовку в (на)

*Центре дополнительного профессионального образования «Экстерн»
Общества с ограниченной ответственностью
«Международные Образовательные Проекты»*

по программе

«Физическая культура и спорт: педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ в учреждениях физкультурно-спортивной направленности»

Решением итоговой аттестационной комиссии от 7 ноября 2019 г.,
диплом предоставляет право на ведение профессиональной деятельности
в сфере

физической культуры и спорта, с присвоением квалификации "Тренер-преподаватель"



Секретарь

Председатель комиссии

*Знаменова
Знаменова
Секретарь*

Л.М. Знатнова

Е.А. Знатнова

Е.А. Масалова

Общество с ограниченной ответственностью
«Центр непрерывного образования и инноваций»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

783103247434

Документ о квалификации

Регистрационный номер

78/92-518

Город

Санкт-Петербург

Дата выдачи

30 января 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Коптев
Юрий Николаевич

прошел(а) повышение квалификации в (на)

отделении дополнительного профессионального образования
Общества с ограниченной ответственностью
«Центр непрерывного образования и инноваций»
в период с 16 января 2023 года по 30 января 2023 года

по дополнительной профессиональной программе

«Организация и осуществление образовательной
деятельности по дополнительным общеобразовательным
программам физкультурно-спортивной направленности»

в объеме 72 часа



Директор

Секретарь

В.В.Завражин

Л.В.Суслова