

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Засечное
(МОБУ СОШ с.Засечное)
Пензенского района Пензенской области**

440513 с.Засечное. ул.Шоссейная-71а, Тел.Факс: 37-74-44,

E-mail: zasesch_sk@mail.ru, сайт: www.saseschsk.narod.ru

«Утверждаю»
Директор МОБУ СОШ с. Засечное

Г.Д. Муракаева
«31» августа 2022 года
Приказ № 287 от 31.08.2023г.

«Согласовано»
Советом обучающихся
МОБУ СОШ с.Засечное
(протокол №1 от 1.09.2023 г.)

«Принято»
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «25» августа 2023 года

«Согласовано»
Советом родителей
МОБУ СОШ с.Засечное
(протокол №1 от 1 .09. 2023 г.)

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
военно –патриотической направленности
« Щит »**

**Уровень освоения программы: ознакомительный
Срок реализации программы : 1 год
Возраст учащихся:10-17 лет**

Преподаватель- организатор ОБЖ Кузнецов В.Н.

Вступление

Воинская подготовка населения играет первостепенное значение для сохранения независимости и целостности Российского государства. Служба в армии в настоящее время предъявляет серьёзные требования к здоровью и подготовке призывников. Солдат должен быть в состоянии выполнить сложные боевые задачи, которые ставит перед ним командир.

Необходимо обеспечить допризывную военную подготовку молодёжи и поднять престиж службы в Вооружённых Силах России в соответствии с «Положением о подготовке граждан Российской Федерации к воинской службе», утверждённом постановлением Правительства РФ №1441 от 31.12.99г. Поэтому, настоящая программа одним из аспектов предусматривает военно-патриотическое воспитание молодёжи. Кроме того, развитие массовых видов спорта среди подростков и молодёжи обеспечит повышение эффективности работы направленной на профилактику и борьбу с наркоманией, алкоголизмом и табакокурением в молодёжной среде.

Систематические совместные занятия спортом обеспечат занятость времени, свободного от общеобразовательного процесса у молодых людей всех слоёв населения. Под руководством инструктора, обучающего и направляющего воспитательный процесс подопечных в духе здоровых, добрых и умных людей, готовых и умеющих отстаивать завоевания общепринятых принципов Государства, способных защитить слабого, помочь немощному, постичь знания, накопленные от предшествующих поколений, с тем чтобы обеспечить мирное и благополучное движение общества вперёд.

Таким образом обучение по данной программе призвано обеспечить:

- Поддержку и развитие всех форм воспитания в молодых людях потребности к физической культуре спорту; пропаганду здорового образа жизни;
- Создание и развитие системы проведения детских психологических турниров, в том числе соревнований, культивируемых по месту жительства;
- Налаживание взаимодействия с различными организациями, занимающимися физическим воспитанием детей и молодёжи;
- Развитие различных форм гражданско-патриотического воспитания в системе летних лагерей отдыха и функционирования молодёжных клубов по месту жительства;
- Поддержку мероприятий по формированию у молодёжи готовности к профессиональному служению в армии и государственных структурах;
- Создание концепции развития новых форм работы с подростками и молодёжью, проектирование и развитие программ социально ориентированной деятельности с детьми, максимально приближённой к месту жительства; поддержку деятельности подростковых и молодёжных клубов.

Первый год отбор только по состоянию здоровья; занимающиеся осваивают основы общей физической подготовки, оказывающей положительное влияние на спортивные результаты, и осваивают специальную физическую направленную на развитие тех двигательных качеств, которые строго по форме, структуре совпадают с основным соревновательным действием и способствуют механизму энергосбережения мышечной системы организма. По результатам первого года

занимающиеся должны подтвердить свои знания и навыки на 4 экзаменах, проводимых в течении 1 периода обучения.

Цели клуба:

1. Оказание помощи в подготовке призывников к службе в ВС РФ.
2. Содействие становлению высокого уровня физического воспитания в общеобразовательных школах
3. Содействие в слаженности коллектива к групповым выполнениям приемов строевой подготовки и одиночным.
4. Содействие развитию армейского рукопашного боя и иных видов единоборств как массовых видов спорта
5. Обучение навыкам стрельбы и фехтования.
6. Вовлечение большего количества молодых людей к занятиям спортом в свободное время.
7. Пропаганда философии единоборств, чтение лекций, рассказов.

Для более успешного решения задачи физического воспитания используются следующие формы работы:

- Самостоятельная, под руководством инструктора, на месте и в передвижении с целью добиться автоматизма, мышечной координации, точности и силы движений, уверенного передвижения в различных стойках
 - Работа по разделениям на 3, 8,10,21 и более счетов
 - Работа с партнёром, применение приёмов в нападении и обороне по степени сложности (1,3,5 шагов, свободный бой)
 - Ката – боевые ситуации, при любых условиях, бой с несколькими противниками
 - Посещение и проведение соревнований, семинаров, курсов
 - Обмен опытом и взаимосвязь по передовым методам воспитания и образования со всеми спортивными организациям г.Пенза и РФ.

В процессе систематических занятий в клубе у учащихся должны быть выработаны качества, необходимые будущему гражданину и защитнику Отечества: уверенность, координация движения, твёрдость, воля, самообладание, сила, ловкость, сообразительность, память и т.п.

О проведении занятий

Обязательное условие активной и творческой работы – увлечённость поэтому руководителю в первые же дни необходимо наладить контакт с учащимися, занятия должны восприниматься не как дополнительная нагрузка, а как совершенствование своего духа через физические занятия, с тем чтобы научиться терпеть и побеждать. Изучение осуществляется в основном копированием показываемых инструктором приёмов с предварительной подготовкой всех частей тела к предстоящим упражнениям. Сложность упражнений постоянно возрастает, поэтому первый год изобилует частыми повторами и разъяснениями, основную заботу уделяя физическим кондициям, закаленности, обязательности посещения занятий.

Одним из условий успешной работы является правильное планирование. В основе планирования берётся примерный план (тематический) и программа, исходя из этого, составляется поурочный план, при этом возможны дополнения и изменения с учётом специфики школы, внешкольного учреждения. При составлении плана предусматривается постепенное усложнение, начиная с выполнения упражнения на месте, повторяя движения инструктора, заканчивая комбинацией в 2-3-^и действия в движении.

Примерный тематический план

№	Наименование темы	Общее количество	В том числе	
			Теория	Практика
1 год обучения				
1	Строевые приёмы	12	2	10
2	Общая физическая подготовка	24		24
3	Изучение и совершенствование техники и тактики единоборства.	27		27
4	Контрольное тестирование	4		4
5	История единоборств	1	1	
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
7	Огневая подготовка	32	2	30
8	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом соревнований		
9	Инструкторско-методические занятия на базе соревнований проводимых в городе Пенза.	В соответствии с планом соревнований		
	Итого:	102	6	96

Примерное построение занятий

1	Построение, инструктаж по мерам безопасности в зависимости от занятий п.6, приёмы строевой подготовки	5 мин.
2	Разминка на месте суставов конечностей, бег, гимнастические упражнения на гибкость и координацию (страховка при падении, тренировка физических кондиции согласно занимающейся группы).	15 мин.
3	Повторение пройденного материала	10 мин.
4	Изучение нового материала теория(по одному приёму защита, атака в комбинациях)	10 мин.
5	Изучение нового материала на месте и в движении, с партнёром	25 мин.
6	Бросковая техника (приёмы самозащиты, работа с предметом, огневая подготовка, медицина).	25 мин
7	Подведение итогов занятия, ответы на вопросы	10 мин.
8	Переключка (проверка посещаемости)	5 мин
	ИТОГО:	120 мин.

Изучение новой темы проводится с теоретического объяснения приёма, показа слитного действия, показа по разделению, с последующей отработкой элементарных движений, связок, комбинаций. Выполняя движения по разделениям инструктор обращает внимание на общие ошибки, и делает соответствующие пояснения и показ, добиваясь правильного выполнения упражнения основной массой занимающихся. При отработке и повторе темы уделяется время для индивидуальных объяснений отстающим в изучении тем, в силу способностей занимающихся.

В результате обучения обучающиеся оформляют теоретические вопросы письменно, используя графические изображения, которые в теоретических занятиях корректируются и наиболее оригинальные решения доводятся до всех.

Требования техники безопасности

Руководитель обязательно должен проводить инструктаж учащихся и знакомить ребят с правилами техники безопасности, учить осторожному обращению с предметами (палка, нунчаки и др.), оружием, правильному оказанию первой медицинской помощи.

Учебно-материальное обеспечение

Помещение для занятий – просторное, удобное, с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией, с хорошим освещением.

Для достижения результатов в соревнованиях необходимо оснащение как зала занятий так и наличие экипировки, позволяющей проводить спарринг без боязни получить повреждения.

Экипировка включает в себя наличие защитного шлема, капы для зубов, жилетов, обеспечивающих защиту (туловища) спины и груди, накладок на руки и ноги, защитной раковины на пах.

Оснащение зала включает в себя наличие борцовского ковра (или наличие матов покрывающих площадь $7*7 \text{ м}^2$), что позволяет научиться правильно выполнять гимнастические и борцовские приёмы. Наличие снарядов: боксёрского мешка, груши, лапы, ракеток позволяют отрабатывать и ставить следующие компоненты ударной техники. Удары по мешку развивают силу, быстроту, точность и своевременность соприкосновения. Груша - лёгкая и подвижная для отработки одиночных ударов, серии лёгких, что способствует развитию точности, стремительности, умения ориентироваться в быстро меняющейся ситуации, позволяет наносить удары с низу. Удары по надувной груше развивают стремительность и точность, вырабатывают умение наносить удары без замаха и мгновенно расслаблять мышцы. Лапы и ракетки служат преимущественно для изучения атаки, контратаки и постановки удара, являются для тренера своеобразным индикатором, позволяющим определить биомеханическую структуру удара, точность и силу удара, оценить своеобразие включения в работу различных групп мышц частей тела, правильность постановки ног во время и после удара и др.

Наличие тира или съёмного щита для мишеней позволяет проводить огневую подготовку из пневматического оружия, которое должно обеспечить методическую и практическую подготовку стрельбы из винтовки, пистолета однозарядного и

газового, имитирующего самозарядное оружие, обеспечивающего скорострельность.

Снаряды в виде палки, ножа, нунчак позволяют научиться ловкости обращения с предметом, приёмам самозащиты от них, а через руки, как известно, развивается мозг.

Для решения поставленных задач используются следующие средства подготовки:

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ включает несколько этапов. **Ознакомление** имеет несколько форм: с помощью литературы, наглядных пособий, наблюдения за соревнованиями, демонстрации технического действия тренером. **Изучение приёма в целом.** При изучении простых по структуре технических действий обычно общепринятым считается применение целостного метода, когда приём после показа тренера, начинают выполнять занимающиеся. При этом необходимо:

- в подготовительной части занятия применять комплекс подготовительных и имитационных упражнений, схожих по структуре с техническим действием, с постепенным их усложнением и разнообразием.
- Сосредоточить внимание на узловой фазе приёма
- Создать облегчённые условия при выполнении первых приёмов
- Оказывать непосредственную помощь при начальном выполнении приёма, указывая на действия, ведущие к вероятным ошибкам.

Изучение приёма по частям применяется при сложных технических действиях и особенно в первый год обучения.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП), применяемую для гармонического развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на спортивный результат. И специальную физическую подготовку (СПФ), направленную на развитие тех двигательных качеств, которые строго по форме, структуре совпадают с основным соревновательным действием и способствуют механизму энергосбережения мышечной системы организма.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ применяются для решения педагогических задач, для воспитания чувства ритма, темпа и формирования навыков коллективного действия в группе, служат хорошим средством воспитания дисциплины, внимания, организованности занимающихся. Чаще применяются в начале и в конце занятия. Занимающиеся должны уметь выполнять предварительные и исполнительные команды, совершать повороты и перестраиваться на месте, в движении, менять направление, скорость и темп движения и т.д. Строевые приёмы относятся к группе обще развивающих упражнений и решают задачи общей физической подготовки.

ХОДЬБА один из самых жизненно необходимых навыков, способствует улучшению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Применяется перед разминкой для постепенного повышения тренировочной нагрузки, а в конце занятия – для восстановления организма после нагрузки.

БЕГ необходим при разминке, так как способствует постепенному включению в предстоящую работу систем организма, является хорошим средством развития быстроты и выносливости.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ применяются, как правило, во время разминки для развития физических качеств, ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и пр. Основные упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, колесо, сальто.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, движения выполняемые головой, руками, туловищем, ногами с различным мышечным напряжением, с разной амплитудой, скоростью и силой. Основная их цель – общее физическое развитие, подготовка различных систем организма (мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой и др.) к более, сложным двигательным действиям и включаются как правило в подготовительную часть.

ПОДВИЖНЫЕ ЭСТАФЕТЫ И ИГРЫ могут быть направлены на развитие общей и специальной физической подготовленности.

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА применяются как для развития физических качеств (быстроты, координации, выносливости), так и для психологической разрядки. Отвлечения, переключения на другой вид деятельности как вид отдыха, так как с учётом нагрузок виды спорта разделяются на: - циклические (бег, плавание, гребля, ходьба на лыжах)
- ациклические (футбол, баскетбол, регби, и др.).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ включают элементы соревновательной деятельности и развивают определенные группы мышц для изучения специальных приемов, так для выполнения броска подводящими упражнениями будут повороты на месте, повороты с одновременным приседанием и последующим разгибанием ног, кувырки через плечи, тяга резины и тд. После чего включаются упражнения на развитие силы с отягощением или работой своим весом или партнёром.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ развивают отдельные группы мышц, их силы, скоростных качеств, выносливости. Это, борьба на руках – развитие статической силы рук. Отрыв от ковра – развитие мышц спины и ног, броски на время – вырабатывают скоростные качества, утяжелители на руки и ноги – развивают силу удара и т.д.

УПРАЖНЕНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ выполняются без перчаток одновременно всей группой. Занимающиеся рассредоточиваются по всему залу и работают под руководством тренера. Тренер имитирует атаку, занимающиеся выполняют защитные действия и т.д.

КАТА формальные комплексы (восемь), применяются для аттестации занимающихся при определении их технических навыков, а также технику передвижения и борьбу с несколькими условными противниками.

СПАРИНГ (кумитэ, поединок) бывает условный руками, ногами, борцовский - обуславливается заранее оговоренными действиями занимающихся, один атакует другой защищается, развивает тактические навыки и умение реализовать на практике теоретические познания.

СПАРРИНГ ПЯТНАШКИ – свобода действий, небольшая психическая нагрузка, так как победа не присуждается. Проявляются сильные и слабые стороны подготовки. Запрещены сильные удары.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ сочетает в себе все разделы единоборства: удары руками и ногами, броски, болевые приёмы. Применяется защитная амуниция

1 год обучения.

Вводное занятие. Руководитель знакомится с группой, рассказывает о режиме работы клуба, правилах поведения, рассказывает о бережном отношении к залу, снарядам, наглядным пособиям, ведении аккуратных записей по пройденному материалу и т.п., рассказывает о программе каждого этапа обучения, показывает необходимые защитные средства для дальнейшего приобретения, отвечает на интересующие вопросы.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. По вторникам последний час чередуется игрой в мяч или пулевой стрельбой в тире.
2. По четвергам последний час чередуется игрой в мяч или фехтованием.
3. По субботам последний час чередуется игрой в мяч или соревнованиям.
4. Планы составлены для старших групп и упрощаются для начальных классов
5. Упрощения по времени, снарядам, и интенсивности проведения занятий.

План конспект занятия **Тема: «изучение стоек»**
Дата 2 сентября 20... г. занятие №1

Цель:

1. Развитие физических качеств, ловкости, перекаты, кувырки.
2. Изучение техники самостраховки при падении.
3. Изучение стоек, передвижение на 3счёта и слитно.

Содержание занятия: **подготовительная часть –25 мин.**

Построение группы, приветствие, отметка присутствующих, постановка задач и краткий обзор занятия.

Строевые упражнения. Они необходимы для хорошей организации занимающихся и поддержания дисциплины в группе. В первую очередь необходимо научить занимающихся выполнению команд: «В одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!».

Перестроение в 4 шеренги для проведения разминки на месте. Проводится разогрев и растяжка связок и мышц в последовательности шея, руки, ноги, туловище. Переходя с шага на бег, подготавливаем дыхание и переходим к общеразвивающим и акробатическим упражнениям без предметов, с собственным весом, на растяжение.

основная часть – 60мин.

Изучение самостраховки при падении на бок. Для того чтобы избежать травм при занятиях, начинают изучать самостраховки при падениях. Они позволяют выработать навыки падений из различных положений без повреждений и травм. Они должны быть безвредными и безболезненными. Это достигается с помощью группировки тела и сильного хлопка по коврику руками, за счёт которого смягчается падение занимающегося. Падение должно быть мягким и безболезненным. Не освоив приёмов самостраховки при падениях, нельзя переходить к изучению бросков. Самостраховку начинают изучать с более простых падений с постепенным их усложнением.

Стойки. Боевая стойка – это оптимальное расположение звеньев тела друг относительно друга для осуществления наступательных и оборонительных действий в бою. Стойки, в зависимости от впереди стоящей ноги, имеют три разновидности: правостороннюю, которую обычно используют единоборцы – «правши»; левостороннюю – её применяют «левши»; фронтальную – применяют те и другие. По высоте расположения общего центра тяжести, стойки бывают высокие, средние, низкие. Стойки бывают: передняя – на переднюю ногу приходится 60% веса тела спортсмена; средняя – проекция центра тяжести расположена в середине площади опоры спортсмена; задняя – на заднюю ногу приходится 60% веса тела спортсмена.

Передвижения. Одновременно со стойками изучают и передвижения (перемещения). От умения быстро и легко передвигаться по ковру зависит неуязвимость спортсмена. Умело сочетая увеличение и сокращение дистанции, можно успешно атаковать соперника, а самому уходить от атаки. Передвижения бывают: обычным, скрестным и скользящим шагом, скачком одной ногой и двумя ногами.

Обычный шаг применяется, когда расстояние до соперника более трёх шагов. Варианты этого шага: вперёд, назад.

Приставной шаг является основным способом перемещения. Ноги в бою при такой стойке обычно находятся на расстоянии ширины плеч. Шаг выполняется в виде скольжения по ковру.

Скрестный шаг выполняется, когда надо преодолеть большее расстояние, чем при приставном шаге. Этот шаг менее заметен для соперника в начальной фазе.

Развороты. Применяются длинные и короткие развороты позволяющие быстро поменять направление атаки и защиты.

Боевые дистанции. Спортсмен должен знать боевые дистанции и уровни для того, чтобы лучше ориентироваться в боевой обстановке, так как условия боя на этих дистанциях и уровнях различны. Дальняя дистанция – это расстояние, с которого сделав один шаг вперёд, можно достать противника длинным ударом. Средняя дистанция – это расстояние, при котором можно, не делая предварительного шага вперёд, наносить длинные удары, но невозможно делать броски. Ближняя дистанция – это расстояние, при котором спортсмены могут наносить лишь короткие удары и выполнять броски, захваты, удержания, болевые и удушающие приёмы.

Заключительная часть –5мин.

Выполнение упражнений на растяжение мышц, связок, восстановление дыхания. Построение группы в одну шеренгу. Подведение итогов занятия. Занятие на дом: имитация передвижений в различных стойках.

Оборудование: необходимо наличие борцовских матов не менее 4шт.

Теоретический материал по теме: «Самостраховка»

Различают самостраховку при падении :

1. набок
2. вперед
3. на спину (назад)
4. бок через партнёра

5. на спину (назад) через партнёра
6. через руку или палку партнёра

Сесть на корточки (упор присев), вытянуть руки перед собой. Падая на бок, выполнить сильный хлопок рукой по ковру и занять конечное положение. Затем выполнить из положения стоя прыжком в сторону. Необходимо следить за тем, чтобы сначала был удар рукой по ковру, который смягчает падение, а затем «приземлялось» туловище. Для совершенствования необходимо повышать скорость выполнения упражнения и силу удара рукой по ковру.

Теоретический материал по теме: «Стойки»

Перед тем, как научиться ходить - научись стоять.

(китайская пословица)

Обращаясь к первоисточникам, замечаем, что в Китае слово "Бу" имеет два значения - шаг и стойка. Действительно, опытный мастер "шагает*" из одной стойки в другую с невообразимой для простого человека естественностью и быстротой. Мы же в обычной жизни знаем лишь одну стойку-шаг, равную 60-70 см, и поэтому в передвижении крайне неуклюжи при лю бой нестандартной ситуации.

Стойка в каратэ связана главным образом с положением нижней части живота ХАРА. Мощные, точные, быстрые и плавные приемы можно выполнять, имея под собой прочную и устойчивую основу. Спина должна быть выпрямлена и перпендикулярна полу, плечи расслаблены.

Стойка выбирается по обстоятельствам, но она должна быть естественной и должна позволять Вам свободно перемещаться в любом направлении.

КЛАССИФИКАЦИЯ СТОЕК Шизен-тан: (естественное положение включает хачиджи-дачи - стойка с расставленными ногами (рис.3); хейко-дачи -стойка с параллельно поставленными ступнями (рис.4) и др. Кроме шизен-тан существуют другие стойки такие, как: зенкутцу-дачи - передняя стойка (рис. 6, 11); кокутцу-дачи - задняя стойка (рис.7); кибя-дачи - стойка всадника (рис.8); фудо-дачи прочная стойка (рис.9); неко-аши-дачи кошачья стойка (рис. 10); и т.п.

САНЧИН-ДАЧИ (рис. 13) Стойка "солнечных часов" в этой книге подробно не рассматривается, так как относится к "энергетическим" стойкам. Она в основном используется для работы с внутренней энергией, жестким цигуном (искусство "надевать железную рубашку") в санчин-ката, также широко применяется в стиле Винь-Чунь (У-ШУ).

ФУДО-ДАЧИ: (рис. 9). Фудо-дачи является комбинацией зенкутцу-дачи и кибя-дачи. На рисунке видно большое сходство этой стойки с кибя-дачи за исключением направлений ступней йог. Это прочная и устойчивая стойка, производящая впечатление глубоко укоренившегося дерева. Стоит чуть изменить направление ступней, как стойка превращается в кибя-дачи или зенкутцу-дачи.

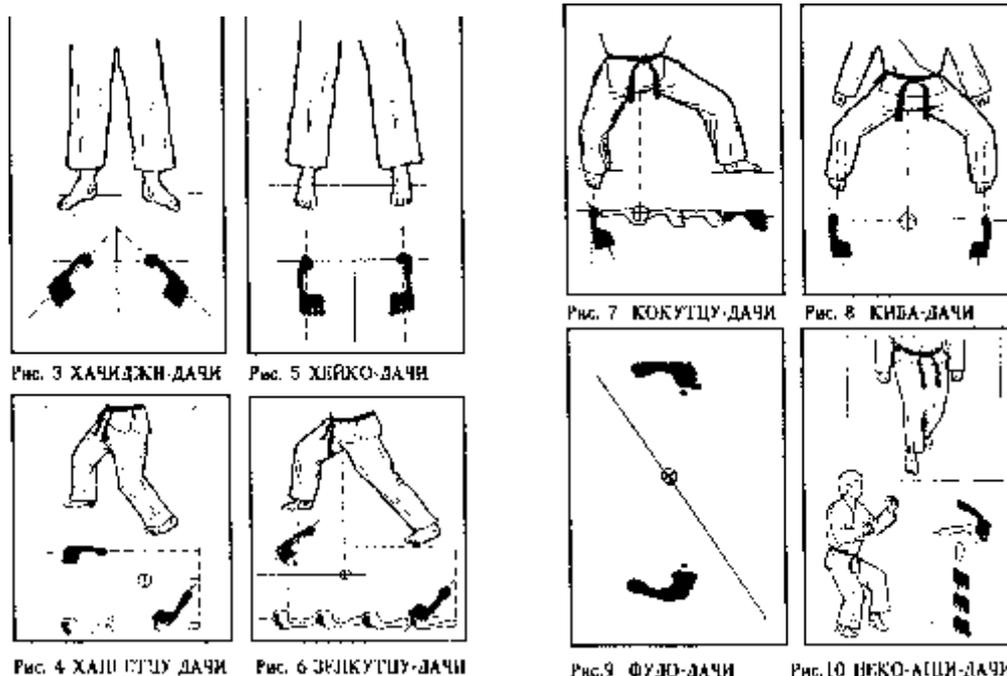
Колени согнуты в равной степени, сила из них направлена наружу, центр тяжести находится посередине. Стойка эффективна для отражения сильного нападения и немедленного проведения контратакующего приема. Например, атака: ой-цуки-дзедан, контратака: аге-уке, гиакку-цуки с переходом из фудо-дачи в зенкутцу-дачи.

НЕКО-АШИ-ДАЧИ (рис. 10) В эту стойку легко перейти из кокутцу-дачи, подтянув переднюю ногу так, что ее пятка поднимется, а подушечка подошвы будет едва касаться пола. Легко проверить стойку, попробовав передней ногой провести мае-? ши-гери: удар должен проходить без перемещения центра тяжести.

Стойка в основном используется при уходе за пределы досягаемости атаки противника и для контратаки передней ногой. Это очень эластичная стойка, она должна напоминать прикинувшегося к земле кота, готового к прыжку.

КИБА-ДАЧИ (рис 8) Тело перпендикулярно полу, колени согнуты, ступни параллельны и стоят на расстоянии, равной удвоенной ширине плеч. Стойка очень прочна в боковом отношении,

используется для ударов вбок, например, уракен-учи или йоко-гери, а также для борьбы с двумя противниками.



ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ: - Пальцы ног направлены внутрь, стопы напряжены.

Положение колен должно соответствовать рис. 8, подошвы прочно стоят на полу, пальцы "обнимают землю".

- Колени, стопы и таз (ХАРА) напряжены, колени как бы "стремятся* наружу. Бедрa параллельны, голени перпендикулярны. Таз подайте вперед. Вес тела распределен поровну между ногами.

ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ (рис. 6). В у-шу носит название передней стойки лука и стрелы. Встаньте так, чтобы передняя и задняя ноги находились на достаточном расстоянии. Опустите бедра, согните колено передней ноги так, чтобы оно оказалась над ступней. Держите заднюю ногу выпрямленной, корпус перпендикулярен полу, грудь направлена прямо вперед. Ханми-дачи (наполовину передняя стойка) является производной от зенкутцу-дачи, только здесь бедра и плечи развернуты под углом 45° к средней линии и задняя нога расслаблена и слегка согнута.

Передняя стойка очень прочна в отношении фронта и особенно эффективна, когда сила удара используется вперед.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ: - Расстояние между передней и задней ногами должно быть равно 4-5 ступней или удвоенной ширине плеч. Расстояние между линиями, на которых расположены ступни, равно ширине плеч. - Напрягите стопы и колени обеих ног, подошвы ног должны быть в плотном соприкосновении с полом. - Пальцы передней ступни направлены немного внутрь, ступни почти параллельны. - Проекция переднего колена рядом со внутренней стороной подушечки ступни. - На передней ноге 60% веса тела. **ОШИБКИ:** - При перераспределении веса тела на переднюю ногу слабая устойчивость, пятка задней ноги отрывается от пола. • При расстоянии между пятками, меньшем ширины плеч, плохое боковое равновесие.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ СТОЕК Лучшем методом является принятие одной стойки, а затем переход ("перешагивание") в другие связанные с ней стойки, а если на месте, то путем вращения бедер без отрыва ступней от пола. Вначале держите руки на бедрах, голова всегда на одном уровне. Представьте, что над головой нечто опасное, которое не дает Вам сказать вверх-вниз по вертикали (так деляют в таэквондо).

Все части тела должны начинать и заканчивать движения одновременно. Подошвы ног скользят над полом, чтобы в любой точке движения можно было провести атаку или отражение* (рис. 14) Прогресс в обучении будет, если строго придерживаться классических форм стоек.

Полезно длительное время стоять в одной и той же стойке под напряжением, другой способ заключается в попеременном расслаблении и 'напряжении мышц на короткое время,

находясь в стойке. При изучении стойки полезно практиковать те приемы защиты и нападения, которые наиболее удобно проводить в этой стойке.

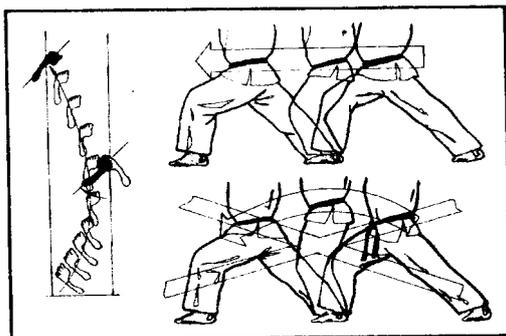


рис. 14 Передвижение ” ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ в ЗЕНКУТЦУ-ДАЧИ

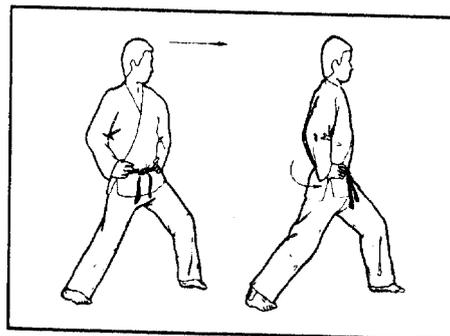


Рис. 15 Вращение бедер-из ХАНМИ-ДАЧИ в

ВРАЩЕНИЕ БЕДЕР (рис. 15) Постоянная тренировка дает в результате резкое и энергичное вращение бедер. Но помните, что вращение бедер не может быть тихим быстрым (см. главу "Принципы каратэ"). Важные моменты: - Вращайте бедрами одним непрерывным движением на одном уровне. - Поворачивайте плечи одновременно с бедрами. Корпус перпендикулярен полу. - Думайте о ХАРА как об источнике силы. - Делайте вращение расслабленно, в конце движения напрягите мышцы живота, груди и задней ноги. Представьте, что в этот момент Ваше тело - единый стальной монолит. - Добейтесь, чтобы колено передней ноги не двигалось.

Список литературы:

1. Устав ВС РФ, Москва 1994г.
2. Техника каратэ, Томск 1991г.
3. Русский рукопашный бой, 120 уроков, методические основы, Урал LTD 1999г.
4. Основы рукопашного боя, 200 уроков, методические основы, Москва 1998г.
5. Школа Кёкусинкай, система подготовки выпуск 1-15, поурочный план 1 и 2 полугодия, 120 уроков, Москва 1996г.
6. Основы классического дзюдо, учебно-методическое пособие Пермь 1993г.
7. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации С Петербург 1993г.
8. Букварь самбиста Москва 1997г.
9. Айкидо, Москва 1990г.
10. Русский кулачный бой, С_Петербург 1993г.
11. Искусство ката 1-2 выпуск, Москва 1986г.
12. Лечебный и гигиенический массаж, практическое пособие Минск 1996г.