

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**  
ТЕХНИКИ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ  
ДЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ В СТОЙКЕ И В ПАРТЕРЕ

**в рамках программы Рукопашный бой  
для обучающихся группы УТ-2**



Разработчик:

Ющук А.А., тренер - преподаватель МАУДО г. Нижневартовска «Спортивная школа»

**Нижневартовск, 2024 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
План конспект преподавателя	5
Литература	17

## ВВЕДЕНИЕ

### СЛАБЫЙ УХОДИТ ИЛИ СТАНОВИТСЯ СИЛЬНЫМ

Рукопашный бой - один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющих огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия рукопашным боем в полной мере обеспечивают:

- ✓ укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие обучающихся и их физической подготовленности;
- ✓ формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики рукопашного боя, а также необходимых в быту, трудовой и оборонительной деятельности;
- ✓ вооружение обучающимися специальными знаниями;
- ✓ формирование нравственности;
- ✓ воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены.

Дата проведения	<b>22.04.24г.</b>
Время проведения	
Место проведения	Зал единоборств
Преподаватель	Ющук Александр Александрович
Участники	<b>Группа УТ-2</b>
Приглашены	Методисты, тренера-преподаватели, зам. директора по УВР
Вид спорта	Рукопашный бой
Тема занятия	Совершенствование техники приемов борьбы для рукопашного боя в стойке и в партере
Вид занятия	Практический, тренировочный
Методы занятия	Словесный, наглядный, групповой, повторный
Цель	Закрепить, систематизировать знания по виду спорта «Рукопашный бой»
Формируемые общие компетенции	ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; ОК. 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; ОК. 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
Формируемые общие компетенции выделяют задачи	Обучающие: - формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях учебно-тренировочной и спортивно-оздоровительной деятельностью; - обучение и совершенствование техники приемов самбо  Развивающая: - развитие навыков самостоятельной работы; - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья

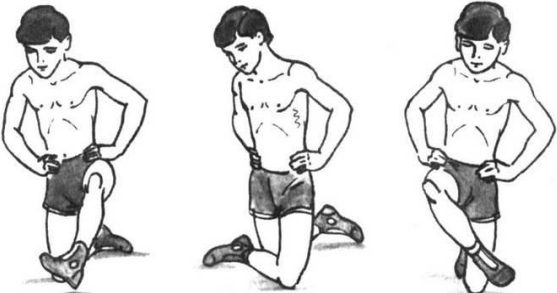
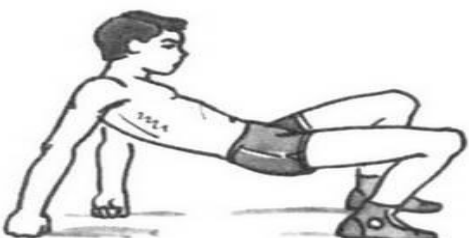
Воспитательная:

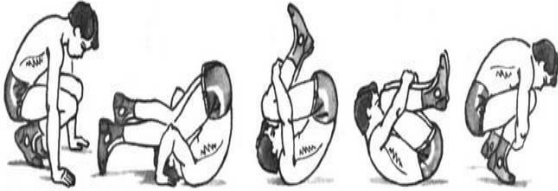
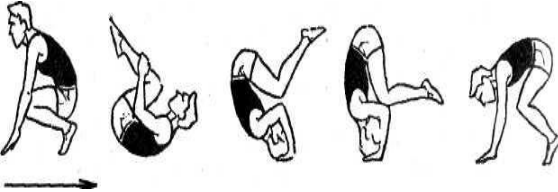
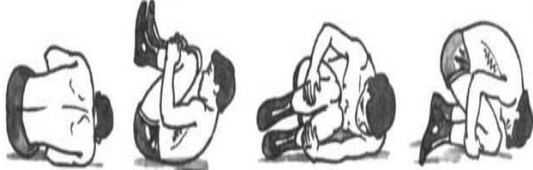
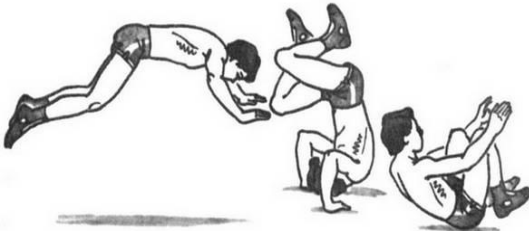
- воспитание заинтересованного отношения к виду спорта «Рукопашный бой»;
- воспитать настойчивость, целеустремленность, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

Освоение содержания учебно-тренировочной программы «Рукопашный бой» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
метапредметных	- формирование навыков для участия в соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.
предметных	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
Частные задачи занятия	- Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости;
	- Совершенствование выполнения подводящих упражнений;
	- Совершенствование приемов рукопашного боя в стойке и в партере.
Показатели оценки результата	Овладение и совершенствование приемов рукопашном боя
Средства обучения	Зал единоборств, татами, свисток, секундомер, костюм рукопашного боя (кимоно), борцовки

## План-конспект занятия по рукопашному бою «Приемы борьбы в стойке и партере»

№ п/п	Общие и частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть учебного занятия</b>				
I 15 <sup>мин</sup> - 20 <sup>мин</sup>	Подготовить обучающихся к решению задач подготовительной части занятия	1. Построение	30 <sup>сек</sup>	Указать место построения, построить группу по росту, по команде: «В одну шеренгу – Становись!»
		2. Приветствие	30 <sup>сек</sup>	Громко, одновременно, синхронно
		3. Сообщение цели и задач занятия	1мин	Кратко, быстро, доступно
		4. Инструктаж по ТБ	1мин	проговорить ТБ
	Переход на бег	5. Движение за направляющим налево в обход с выполнением заданий - Бег: - обычный; - приставными шагами правым и левым боком; - с поворотом на 360°	2мин	По команде: «В обход налево шагом – МАРШ!» Медленный темп, руки согнуты на уровне пояса; стопы параллельны; смотреть вперед
	Восстановление дыхания после бега	5. Восстанавливаем дыхание	пол круга	Следим за дыханием. Руки, через стороны вверх – вдох; опускаем – выдох. «Хорошо!»; «Молодцы!».
	Переход на упражнения в движении	5. Упражнения: - Перекат с пятки на колени;   - В полуприседе;  - Полный присед (гусиным шагом)  - Хождение на кулаках, поставленных позади ступне (карактица) 	по прямой	Упражнения выполняются по кругу, с интервалом - шаг друг от друга. Встаньте на колени, руки на поясе или на затылке. Ногу согните в колене и пронесите перед собой, не касаясь покрытия. Поставьте ее на наружную поверхность голени, сохраняя при этом равновесие. Пронесите другую ногу таким же образом. Дойдите до конца ковра, ни разу не оперевшись об него руками.
		- В полуприседе;	по прямой	- Спина прямая, руки на поясе;
		- Полный присед (гусиным шагом)	по прямой	- Центр тяжести перенести чуть вперед
		- Хождение на кулаках, поставленных позади ступне (карактица)	по прямой	- Сядьте на ковер. Обопритесь позади себя на кулаки. Ноги, согнутые в коленных суставах, вынесите вперед, высоко подняв таз. В таком положении двигайтесь до конца ковра спиной вперед, увел. скорость; лицом вперед; боком; не меняя направления движения, вращайтесь по или

	<p>Перестроение в шеренгу на лицевой части зала</p>	<p><b>Специальные подготовительные и подводящие акробатические упражнения:</b></p> <p><b>- Кувырок вперед</b></p>  <p><b>- Кувырок назад</b></p>  <p><b>- Кувырок боком</b></p>  <p><b>- Кувырок вперед с разбега</b></p> 	<p>3-5мин</p>	<p>против час. стрелки.</p> <p>- Соблюдать интервал, дисциплина строя.</p> <p>- Присядьте на корточки, коснувшись ладонями ковра, наклоните голову (подбородок плотно прижат к груди, зубы сжаты) и округлите спину; оттолкнувшись ногами, сделайте кувырок вперед. Нужно коснуться покрытия областью VII шейного позвонка. Колени должны быть плотно прижаты к груди; при переходе на область ягодиц не разгибайте спину и ноги в коленных суставах. Голени плотнее прижмите к себе предплечьями рук.</p> <p>- Сядьте на ягодицы спиной к движению, прижав к груди колени и подбородок. Опрокидываясь на спину, не откидывайте назад голову. Резко перенесите ноги за голову, чтобы встретить ковер коленями. Напряжение испытывают мышцы шеи, спины, брюшного пресса, ног.</p> <p>- Сядьте на корточки и обхватите голени руками; свалитесь на бок, не меняя положения, перекайтесь сначала на спину, потом на другой бок, затем на колени и так далее... до конца ковра. Главное – не размыкайте рук.</p> <p>- Ноги должны быть все время прижаты к груди, а перекач – происходит мягко и бесшумно. Для этого разбегитесь, наклоните туловище вперед, резко оттолкнитесь ногами и, вытянув руки, «нырните». Когда руки коснутся ковра, наклоните голову, стиснув зубы и прижав</p>
--	---	--	---------------	---

**-Кувырок через плечо**



рис.1.



рис.2.

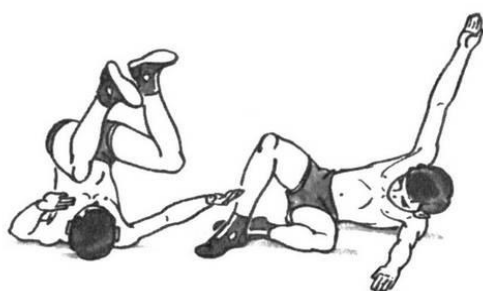


рис.3

**- Кувырок с партнером вперед, назад**



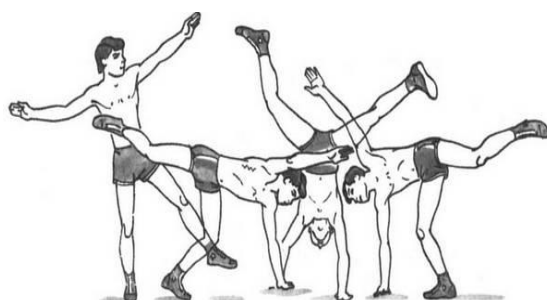
подбородок к груди. Коснувшись лопатками ковра, сгруппируйтесь, обхватив голени руками, и бесшумно перекатитесь.

- Встаньте на колени. Руку, через которую будете совершать кувырок, округлите и напрягите. Если это правая рука, голову наклоните к лев. плечу, а если лев. – к правому. Перекатитесь по руке через плечевой сустав. Сделав кувырок вперед (в), вы окажетесь на боку. Рука, по которой вы перекатитесь, будет поднята вверх, ладонью другой руки нужно сильно хлопнуть о покрытие. Одноименная этой руке нога, согнутая в коленном суставе, всей наружно - боковой поверхностью лежит на ковре, другая – стоит на ступне.

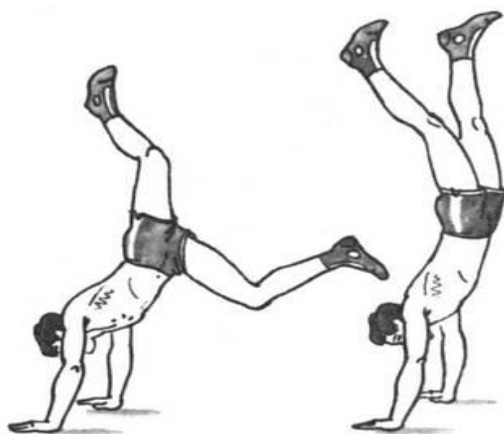
Партнер ложится на спину, ногами по ходу движения. Вы становитесь лицом в сторону движения – ваши ступни у его плечевых суставов. Партнер поднимает ноги, чтобы вы взяли за них выше лодыжек. Сам он таким же образом берется за ваши ноги. Наклонив голову, сделайте кувырок вперед, не выпуская из рук ноги друг друга. Для того чтобы выполнить упражнение правильно (партнер должен оказаться на ступнях, когда вы перекатитесь на спину), он должен согнуть ноги и поставить пятки к ягодицам.

Упражнения направленные на развитие двигательных качеств: сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость.

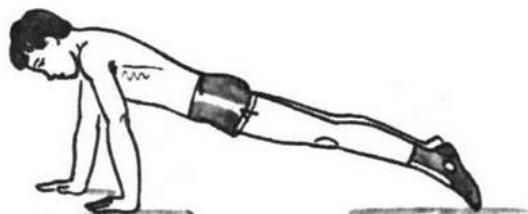
**- Переворот боком (колесо)**



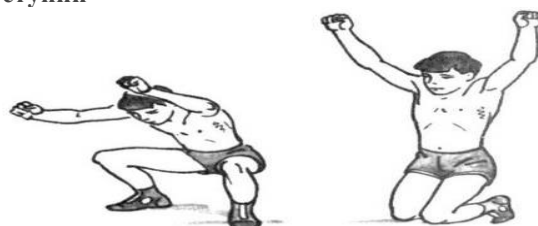
**- Хождение на руках в положении стойка на кистях**



**- Передвижение на руках без помощи ног**



**- Прыжки со ступней на колени и с коленей на ступни**



7мин

- Встаньте боком к направлению движения. Отведите в сторону прямую ногу и, перенеся тяжесть туловища на нее, оттолкнитесь другой. Сделайте мах туловищем вперед, поставьте на одну линию с ногой одноименную прямую руку, затем в продолжение этой линии другую руку, потом ногу и т.д. Выполняйте упражнение в обе стороны

- Выпрямив руки, встаньте на кисти. Махом назад выведите прямые ноги в верхнее положение, прогнувшись в пояснице. Постарайтесь удержаться в этом положении хотя бы мгновение. Если не сможете выйти в эту позицию самостоятельно, пусть вам поможет партнер. Не расслабляйте руки, ноги и позвоночник! В дальнейшем, когда научитесь держать равновесие, попробуйте пройти на руках

- Обопритесь на руки, подняв верхнюю часть туловища. Переставляя руки, волочите за собой ноги, не отталкиваясь ими о покрытие. Когда ваши кисти достаточно окрепнут, проходите все расстояние на кулаках.

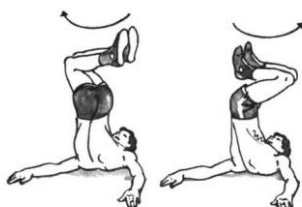
- Из стойки сделайте прыжок на колени. Из этого положения без помощи рук подпрыгните и окажитесь на ступнях в положении на корточках, затем, подпрыгнув, – на коленях и так далее...



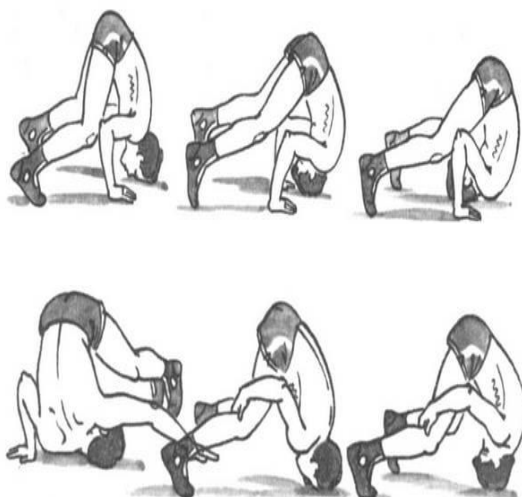
**- Касания ступнями ковра за головой**



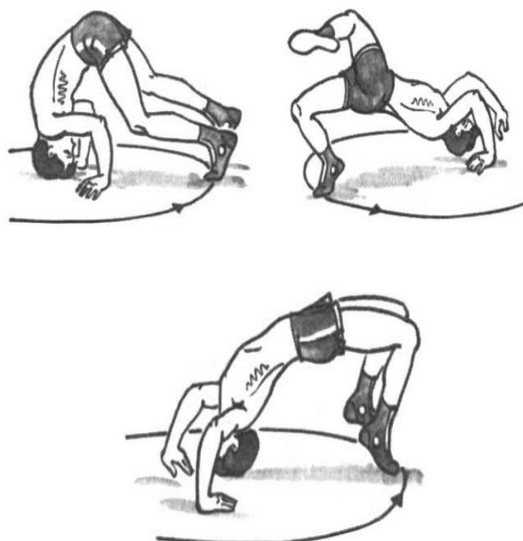
**- Вращение тазом в упоре на руки и лопатки**



**- Передний мост**



**- Вращение забеганием в положении мост**

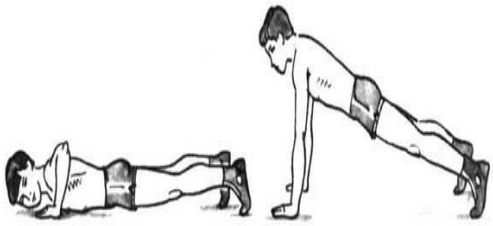

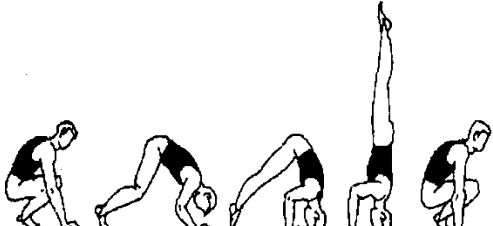



-Лягте на спину, руки вдоль туловища, ноги прямые, носки оттянуты. Не сгибая ног в коленных суставах, достаньте ими ковра за головой. Медленно, без удара пятками о покрытие опустите ноги в и. п.

-Встаньте на лопатки и шею, высоко подняв таз и опираясь всей поверхностью рук о ковер. Ноги согните в коленных суставах (пятки у ягодиц). Спина перпендикулярна ковра. Вращайте тазом с наибольшей амплитудой вправо и влево

- Головой, руками и ступнями упритесь в ковер, высоко подняв таз. Перенесите центр тяжести на шею. Со лба накатитесь на затылок и обратно, осуществляя движение вперед-назад, перекаат с боку на бок, стараясь из этого положения коснуться ковра поочередно одним и другим ухом, круговые движения по и против часовой стрелки.

- Упираясь в ковер головой, руками и ступнями, забеганием переходите из положения заднего моста в положение переднего, не сваливаясь на колени и лопатки

		<p><b>- Отжимания от покрытия в упоре лежа</b></p>  <p><b>- Отжимания от покрытия в упоре лежа (с хлопком)</b></p> <p><b>- Подъем туловища из положения, лежа на боку</b></p>  <p><b>- Стойка на голове и руках</b></p>  <p>Рис. 13. Стойка на голове</p>		<p>- Примите пол. упора лежа. Ноги разведите на ширину плеч и поставьте на пальцы – ноги и торс должны составлять прямую линию (не прогибайтесь назад в пояснице и не поднимайте таз выше головы). Сгибая и выпрямляя руки, чуть касайтесь ковра грудью, не касаясь его коленями.</p> <p>см. МУ выше</p> <p>- Лягте на бок. Руки на затылке. Партнер садится вам на ноги. Не касаясь руками покрытия, поднимите туловище. Упражнение выполняется в одну и другую сторону.</p> <p>- Из упора присев толчком ног выйти в стойку на голове в группировке, затем, разгибая ноги, выполнить стойку. Голову поставить впереди рук, в стойке сохранять вертикальное положение.</p>
<b>Основная часть учебного занятия</b>				
<p>II. 65 мин</p>	<p>Организовать обучающихся к технике выполнения приемов борьбы в стойке и партере</p>	<p><b>- Рычаг локтя (классический приём)</b></p> 	<p>повторить 2-3 раза</p>	<p>И. п.: противник на спине. Борец, проводящий прием, сидит ягодицами на ковре, перекинув ноги через туловище противника и зажав между бедрами оба его плеча (ступни лучше скрестить). Захватите ближнее к себе предплечье партнера выше лучезапястного сустава (захваты за кисть запрещены), плотно прижмите его своим предплечьем к своей груди. За счет прогиба туловища назад рука противника перегибается в локтевом суставе против естественного сгиба</p>

**- Ущемление бицепса**



повторить  
2-3 раза

Прием принципиально прост: сгибая руку соперника в локте, нападающий прижимает лучевой костью бицепс соперника (или мышцу предплечья) к кости. В связи с простотой применения приема на первое место выходит правильный и крепкий захват соперника при проведении этого болевого приема.

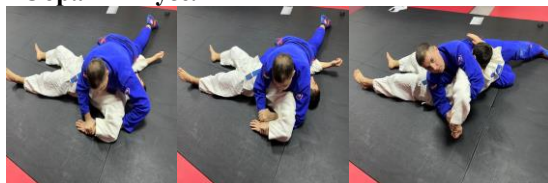
**- Узел на согнутую руку в локте**



повторить  
2-3 раза

Этот прием выполняется от удержания поперек или от удержания сбоку. Суть его заключается в выкручивании плечевого сустава при согнутом локтевом.

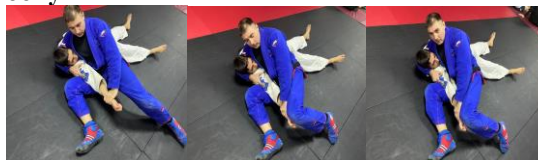
**- Обратный узел**



повторить  
2-3 раза

Обратный узел выполняется путем выкручивания плечевого сустава в обратную сторону (внутрь)

**- Рычаг локтя на прямую руку от удержания с боку**



повторить  
2-3 раза

Проведя удержание сбоку, дальней от противника рукой захватите ближнюю к вам выше лучезапястного сустава. Перегните через свое бедро локтевой сустав противника против естественного сгиба

**- Узел ногами от удержания с боку**



повторить  
2-3 раза

От удерж. сбоку, не отпуская захвата за шею ближней рук., дальней возьмите ближнюю к вам руку противника, согнув ее в локте, положите плечом на свое ближнее бедро. Предплечье противника заведите к себе в подколен. ямку и, двигая свою ногу в направлении к его ногам, выкрутите его плечевой сустав

**- «Канарейка»**

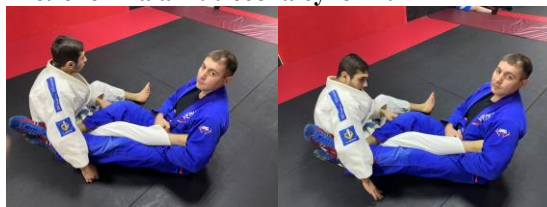


повторить  
2-3 раза

Нужно любым способом плотно зафиксировать бедро и голень противника, сгибая его ногу в коленном суставе с заведением в подколенную ямку своей ноги. При этом происходит разъединение суставных поверхностей колена противника с растяжением связочного аппарата



**- Болевой на ахиллеса сухожилия**



**- Болевой на ноги - «крестик» практически выполняется от приема ножницы**



повторить  
2-3 раза

повторить  
2-3 раза

Захватив пр. ногу соперника под мышку, подведите лучевую кость лев. руки под ахиллово сухожилие противника. Пр. руку подведите под свою лев. руку, захватывая руки в замок. Ногами обнимите с двух сторон атакуемую ногу соперника и сожмите своими бедрами захваченную ногу противника. Отводя лев. плечо назад, оттяните носок захваченной ноги противника. Поднимая лев. руку вверх, прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника к кости. Одновременно опустите левое плечо вниз.

«Крестик» Выполняется от приема в стойке, в данном случае как показано на картинке, от приема ножницы. После броска нога находится сверху на животе, вторая нога под задней частью бедра партнера. Делаем захват дальней ноги партнера и скрещиваем его ноги, борцовским захватом двумя руками, сделать захват дальней ноги партнера, прогнувшись в спине.

**- Болевой на колено**



повторить  
2-3 раза

Проводящий прием бедрами сжимает бедро противника. Надколенник (коленная чашечка) атакующей ноги противника находится на животе проводящего прием, передняя поверхность голени плотно прижата к груди

**-Задняя подножка с отхватом**



повторить  
2-3 раза

Лев. рук. захватить одежду под пр. локтем против., а пр. над его пр. ключицей. Лев. ног. шагнуть вперед-влево, поставив её возле пр. ступ. против. Затем занести слегка согнутую пр.ногу влево-вперёд и подкаш. Движ. поставить прямую пр. ногу на всю ступню сзади пр.ноги против. так, чтобы подколен. сгиб подбил подколен. сгиб пр. ноги против. В момент выполнения подножки тяжесть тела нападающего должна быть перенесена на согнутую в колене лев. ногу. Сильным рывком рук и туловища влево-вниз бросить против. к своему лев. носку.

**-Передняя подножка с односторонним захватом руки**



повторить  
2-3 раза

Захват, лев. рукой держим рукав пр. руки против. Пр. рука – держит захват на той же руке против. выше за предплечье. лев. рука тянет пр. руку партнера от себя, пр. действует, как при броске через бедро. При этом вы выводите партнера из равновес., поставив его на пр.ногу, и разворачиваете так, что его пр.плечо оказывается чуть впереди левого.

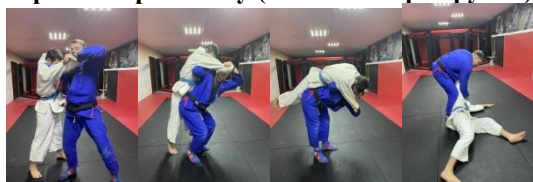
**-Бросок через бедро**



повторить  
2-3 раза

Оба самбиста в полож. пр. стойки. Захватив одежду против. под пр. локтем лев. рук., а прав. из-под лев. рук одежду на его спине, заставить против. перемест. тяжесть тела на носки. Перекатом с пятки на носок поверн. влево кругом на пр. ноге так, чтобы лев. ягодица оказалась около пр. бедра против. Одновр. с повор. пристав. свою лев.ногу к пр. и слегка присесть на обеих ногах. Подбить лев. ягодицей внутр. часть пр. бедра против. в направ. назад и немного вверх.

**-Бросок через спину (захват отворот рукав)**



повторить  
2-3 раза

Когда против. перелетит через туловище напад., но еще не коснется ковра, отпустить одежду на его спине.

**-Бросок через спину (с захватом за два рукава)**



повторить  
2-3 раза

Захватив курточку против. за рукава, подвернитесь на бросок через спину, шагните пр.ног. к партнеру, одновр. осуществляя тягу лев. рук. за его пр., как и при проведении броска через бедро. Плеч. часть вашей пр. руки подведите в пр. подмышечную впадину партнера и, прижавшись к нему пр. стороной груди, на бицепсе приподнимите его, заставляя встать на носки. Подвернитесь под партнера с разворотом против часовой стрелки, чтобы оказаться к нему спиной в полуприседе. Ноги, как и при броске через бедро, согнуты, пятки вместе, носки врозь. резко выпрямите ноги, поднимитесь на носки, туловище наклоните вперед и, не выпуская руки партнера, разверните плечи так, чтобы ваше правое плечо, описывая дугу, было направлено к левой ноге.

**-Бросок мельница (с односторонним захватом отворот рукав)**



повторить  
2-3 раза

Захватив рукав на плечевой части правой руки противника левой рукой, сделать ею сильный рывок на себя и немного вверх и одновременно «поднырнуть» под противника левым плечом так, чтобы оно упиралось в нижнюю часть правой стороны его живота. Прыжком оказавшись, на коленях, чтобы передние голеностопных суставов лежали на ковре между ног партнера. Захватить правой рукой отворот противника и, энергично подкинув его туловище вверх, завести его ноги вправо.

Когда ноги противника отойдут вправо на 90°, подбросить их левым плечом и руками вверх. Одновременно, подтянуть противника левой рукой за себя и вверх, и он упадет всей спиной на землю.

**-Бросок кувырком (с выходом на болевой на колено)**



повторить  
2-3 раза

Держим левой рукой скрестный захват за рукав противника, правой рукой держим захват за спиной, придаем усилие и сгибаем противника наклоном вперед, ставим свою ногу между его спереди, отпускаем его руку и подныриваем своей головой между ног противника делая кувырок вперед вместе с партнером. Далее перехватившись можно перейти на болевой прием - на колено.

**-Бросок ножницы (с выходом на болевой ахилл крестиком)**



повторить  
2-3 раза



Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Правой рукой захватить одежду противника на груди так, чтобы мизинец был выше большого пальца (обратный захват). Захват можно сделать также правой рукой из-под левой руки противника. Прыгнув на противника со стороны его левого бока, подбить его левой ногой в подколенные сгибы ног, а правой толкнуть в живот. Когда противник начнет падать, нападающий должен своей левой ногой поднимать ноги противника возможно выше.

**-Бросок с упором стопы в живот (с выходом на партнера верхом)**



повторить  
2-3 раза

Захватить левой рукой за одежду на правом рукаве противника а правой левой отворот, шагнуть левой ногой вперед и поставить её между ног противника. Садясь вблизи левой пятки, упереть правую согнутую в колене ногу, стопой в живот противника. Разгибая голень и делая руками сильный рывок на себя и влево, бросить противника так, чтобы он перекатился по ковру всей спиной с правого плеча на левый бок; Проводя прием нападающий в темп может перекатиться назад по своей спине и, сделав полный кувырок назад, сесть верхом на своего противника.

		<p><b>-Бросок подхватом с захватом ноги партнера</b></p> 	<p>повторить 2-3 раза</p>	<p>Захватить пр. рукав противника лев.рук., а правой ногу партнера. Повернувшись влево кругом на правой ноге, левую ногу поставить на место правой, а правую (полусогнутую) занести влево–вверх. Прижимая к своему правому боку туловище противника, подбить бедром вытянутой правой ноги переднюю часть правого бедра противника в направлении назад–вверх и одновременно с этим рывком рук и туловища влево–вниз бросить противника к своей левой ноге. Падающего страховать левой рукой за правый рукав.</p>
		<p><b>-Бросок через спину с колен, с захватом под плечо</b></p> 	<p>повторить 2-3 раза</p>	<p>Захват, как и при броске через спину из стойки. По команде подвернитесь на прием, прыжком оказавшись, на коленях, чтобы передние поверхности голеностоп. суставов лежали на ковре между ног партнера. Не садитесь ягодицами на ковер и не сгибайте спину, иначе в схватке вас накроет противник. Спина должна быть хорошо закреплена. По команде «Делай два», наклоняясь вперед и разворачивая плечи, не ослабляя тяги руками, сделайте бросок вперед. Прием, как и все предыдущие, обычно выполняют, когда противник наступает.</p>
<b>Заключительная часть учебного занятия</b>				
<p>III 3-5 мин</p>	<p>Способствовать постепенному снижению физической нагрузки</p>	<p>1. Построение в 1 шеренгу 2. Краткий анализ учебного занятия 3. Отметить лучших спортсменов 4. Дать домашнее задание 5. Организованный выход до раздевалки</p>	<p>1<sup>мин</sup> 2<sup>мин</sup> 1<sup>мин</sup> 30" 30"</p>	<p>что удалось, что не очень, на что обратить внимание. Выставить отметки Составить комплекс упр. для мышц нижних конечностей Уход из зала</p>



<https://sport.wikireading.ru/2117>

## **Литература**