Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

**«Детско- юношеская спортивная школа»**

Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

**Методическая разработка:**

**«Методика проведения учебно- тренировочных занятий**

**по Рукопашному бою»**

Составил :

Тренер –преподаватель

Кузнецов Павел Николаевич

г. Чаплыгин -2023

**Содержание:**

Пояснительная записка

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

**Пояснительная записка**

**Введение**

В основе данной методической разработки лежит изучение всех основных приёмов и действий обучающихся на учебно-тренировочных занятиях по Рукопашному бою. Преподавателю важно воспитывать у своих воспитанников интерес к занятиям Рукопашным боем. Необходимо показать важность и перспективность овладения воспитанниками навыками самообороны.

**Цель**

Отбор и систематизация основных приёмов и действий обучающихся на учебно- тренировочных занятиях по Рукопашному бою.

**Задачи**

Отобрать и систематизировать основные приёмы и действия обучающихся на учебно -тренировочных занятиях по Рукопашному бою.

Добиваться четкого выполнения нормативных требований.

Организовать выполнение зачетных боев.

Воспитывать уважение к предмету, тренеру-преподавателю.

Формировать уважение к Вооруженным Силам Российской Федерации.

**Образовательная среда**

В настоящее время для обучения и воспитания обучающихся используется вся имеющаяся спортивно - материальная база. В полном объёме используются спортивный зал, игровые спортивные залы, борцовский ковер, стадион, Развивается активное сотрудничество МБУ ДО ДЮСШ с Федерацией Рукопашного боя Липецкой области.

**Принципы**

Научность

Доступность

Систематичность и последовательность изучения

Практическая направленность

Наглядность

Связь с современностью

Патриотизм и уважение к предмету

**Технология**

Изучение учебно – методической литературы по проблеме.

Ознакомление с опытом преподавания в спортивных секциях.

Разработка системы формирования знаний и умений.

Апробация методических приемов на занятиях по рукопашному бою.

Анализ результативности работы.

Определение перспектив деятельности.

**Результативность**

Данная методическая разработка включила в себя приемы и методы изучения основных действий обучающихся на учебно-тренировочных занятиях по Рукопашному бою. Показана важность и перспективность овладения обучающимися навыками самообороны. Разделы содержат подробное описание упражнений, их назначение. Приведён перечень методов, которые возможно использовать при проведении тренировок. В результате планомерного использования подобранных приемов тренировки у обучающихся воспитывается интерес к занятиям рукопашного боя.

**ВВЕДЕНИЕ**

Общие положения

Патриотическое и физическое воспитание школьников, на основе русской традиционной, православной, мужской культуры с преподаванием рукопашного боя.

Основные задачи

* Воспитание школьников в духе патриотизма, любви к Родине, уважения к русской истории.
* Духовное и физическое развитие школьников.
* Подготовка к службе в армии.
* Воспитание патриотического сознания и осознания себя как русского человека.

Организация образовательного процесса

* Учебный год в группах начинается с первого сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе по рукопашному бою.
* Основными занятиями в группах являются:
  1. Теоретические занятия.
  2. Практические занятия (тренировки).
* Учебной программой предусмотрено преподавание следующих дисциплин:

1. Общефизическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Акробатика.
4. Отечественный рукопашный бой.
5. Дыхательные упражнения.
6. Традиционные русские игры.
7. Беседы по русской истории.

Учебно-тренировочные занятия в МБУ ДО ДЮСШ проводятся строго по расписанию. В течение учебного года проводятся сдачи зачетных нормативов. Все занятия проводятся с высокой плотностью и оптимальной нагрузкой. Нагрузка и плотность должны в свою очередь соответствовать задачам и этапу обучения, уровню подготовленности и возрасту обучающихся.

Повышение плотности занятий достигается:

- краткостью и ясностью объяснений;

- регулированием продолжительности отдыха;

- выполнением упражнений, действий всеми занимающимися одновременно или потоком.

Оптимальная нагрузка достигается:

- правильным распределением трудоемких упражнений в процессе занятия;

- изменением темпа отработки упражнений и действий;

- целесообразным использованием тренажеров, оборудования, инвентаря.

Для проведения занятий используется площадка без специальных смягчающих покрытий (матов, ковров, татами и т.д.); голый пол спортзала, открытые площадки с искусственными или естественными покрытиями, то есть с условиями, максимально приближенным к реальным.

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

Экипировка для занятий служит специальная форма для занятий по рукопашному бою.

* Руководство спортивных групп:

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

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

Воспитательная работа

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

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

б) изучение культуры и дисциплины борьбы.

Методические принципы

1. *Принцип наглядности*

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

2. *Принцип последовательности обучения*

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

3. *Принцип доступности*

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

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

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

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

Методы обучения

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

1. *Словесные методы*

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

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 воспитанники имеют возможность задать тренеру-преподавателю 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 школьников. В основе этого метода лежит практическая отработка в строгом соответствии с методикой упражнений, движении и действий с целью выработки у обучаемых необходимых умений и навыков, а также развития физических и психологических качеств.

Учебно-тренировочные занятия

*Общефизическая подготовка*

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

В общефизическую подготовку входят:

1. Упражнения на выносливость и скорость.

2. Бег на длинные и короткие дистанции.

3. Ускорения.

4. Лыжи (зимой).

5. Прыжки на скакалке.

6. Комплекс на выносливость и развитие силы.

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

1. отжимания в упоре лежа.

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

3. подъем корпуса из положения, лежа на спине.

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

- «Горка»

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

- Рывок с горки, это постановка скорости.

- Рывок в горку, это постановка скорости и выносливости.

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

- бег (рывки)

С горки: - сползание на руках

- сползание «тараканом»

- отжимание на каждый шаг.

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

1. Упражнения на силу.

- отжимания (на ладонях, кулаках).

- Укрепление мышц живота (пресс).

- Хождение «утиным шагом» и прыжки на корточках.

- Приседания на одной ноге.

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

2. Упражнение на прыгучесть.

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

- Прыжки на одной ноге.

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

- Прыжки через скамейку.

3. Суставная гимнастика.

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

Тренировки по общефизической подготовке заключается в систематическом повторении в систематическом многократном повторении разучиваемого упражнения, действия с постепенным усложнением условий его выполнения и повышения физической нагрузки. Нагрузка на занятиях дается с учетом индивидуальных физических возможностей каждого воспитанника. 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, закалки и развития тела обучающихся. 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».

*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 сердечно-сосудистую 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. Рукопашный бой преподается обучающимся 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).

- Освобождение от захватов.

Обучение строится в виде игры, для лучшего усвоения.

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

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

4. Упражнения, имитирующие «трудовой навык»

Движение косца.

Движение сеятеля.

Рубка дров.

Забивание молотком гвоздей.

Уборка вилами сена.

Встряхивание капель воды с кистей и стоп.

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

Учебные игры

*Традиционные русские игры*

В программе тренировок большое место отводится играм. Игра является естественной формой обучения. Она часть его жизненного опыта. Передовая знания посредством игры, тренер- преподаватель учитывает не только будущие интересы ребенка, но и удовлетворяет сегодняшние. Поэтому большая часть времени на тренировках отводятся под русские игры. Русские игры являются не только частью нашей культуры, но и воспитывают в обучающихся 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 рукопашного боя. Игра помогает тренерам- преподавателям избегать нудности и назидательности на тренировках.

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 воспитанников главное сама игра, а для тренера- преподавателя те навыки и умения, которые они получат в результате этой игры.

***Командные игры***

* 1. Перетягивание каната.

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

Вырабатывает командную сплоченность.

Укрепляет ахиллово сухожилия, коленные и тазобедренный суставы.

1. «Футбол».

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

Развивает периферийное зрение.

Вырабатывает умение принимать быстрые решения.

Дух команды.

Освобождение от захватов.

Сбрасывания телом толчков.

2.«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.

3. «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 кувырками.

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

4. «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».

Обучающиеся 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.

Обучающиеся 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: Школьники 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 школьники кладут руки на плечи друг другу и пытаются наступить друг другу на ноги.

3 вариант: (повышение двигательной базы).

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

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

4. «Отними палку».

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

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

5.«Выкини из круга»

Чертится круг диаметром 2 метра.

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

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

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

6. Борьба на коленях.

Дети борются, не вставая с колен.

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

Развивает баланс равновесие функциональную готовность.

7. «Петушки».

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

Вырабатывает умение атаковать «первый шаг» атакующего.

8.«Перетяни другого».

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

Укрепляет мышцы спины и суставы в локтях.

9. Борьба на лавочке.

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

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

***Парно- групповые игры***

1**.**«Одноножки»

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

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

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

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

Постановка движений и дыхания.

2. «Бочонки».

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

Вырабатывает: умение расслабляться и ориентироваться в окружающем пространстве.

Развивает периферийное зрение и чувство момента.

**Заключение**

Учебно-тренировочные занятия по рукопашному бою способствую привитию школьников специальных навыков, воспитанию дисциплинированности, чувства патриотизма, овладение навыками самообороны.

**Список использованной литературы**

1. Богданова Е.А. Методика проведения занятий по рукопашному бою//Физическая культура в школе №5,1997.
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). – М.: Просвещение, 1983.- 395 с.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 453 с.