

7.4-Способность к действиям смертельно раненых.

7.5-Динамика ножевого боя.

7.6-Тренировка ухода с линии атаки.

7.7-Тренировка захвата с помощью ножа.

7.8-Способы выхватывания ножа.

7.9-Тренировка метания ножа.

7.10-Сфп и боевое мышление.

8. Контрольные нормативы по общей физической подготовке в СЧБ.

9. Контрольные упражнения по технической подготовке .

10. Рекомендуемое оборудование для занятий СЧБ.

11. Список литературы, использованной при составлении программы.

Одноночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище.

5.7-Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одночными и двойными ударами.

5.8-Атаки одночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит.

5.9-Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них.

5.10-Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Атака с вызовом партнера на контратакующее действие с последующей контратакой и повторным ее развитием. Действия одночными, двумя и тремя последующими ударами в ответной и встречной форме.

5.11-Техника и тактика ведения боя с разными по стилю и манере партнерами. Бой с активно наступающим партнером, «нокаутером». Бой с партнером быстрым, контратакующим. Бой с партнером обывающего стиля.

5.12-Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней).

5.13-Совершенствование спортивного мастерства. Совершенствование элементов техники и тактики, развитие отдельных физических и волевых качеств.

5.14-Упражнения на специальных боксерских снарядах.

6. Учебно-тематический план третьего года обучения.

7. Содержание учебного материала группы третьего года обучения.

7.1-Технические действия с использованием ножа.

7.2-Комбинирование ударов ножом.

7.3-Сравнительная характеристика ударов ножом.

Содержание.

1 Актуальность программы.

2 Учебно-тематический план первого года обучения.

3 Содержание учебного материала группы первого года обучения.

3.1- Вводное занятие. Знакомление с предметом Спортивный ножевой бой (СНБ), ножевой бой

3.2- Знакомление с существующими школами СНБ России и мира.

3.3- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях СНБ.

3.4- Прикладное назначение СНБ и связь с существующими единоборствами.

3.5- Основные понятия и термины в СНБ.

3.6- Ножи их виды. Хваты ножа.

3.7- Дистанция. Характеристика дистанции.

3.8- Перемещения в СНБ. Их виды и характеристика.

3.9- Техника работы руками.

3.10- Ориентировочный план совершенствования физических качеств, технических и тактических навыков.

3.11- Контроль заведением бойца СНБ и состоянием его здоровья.

4 Учебно-тематический план второго года обучения.

5 Содержание учебного материала группы второго года обучения.

5.1- Общая физическая подготовка со специальной направленностью

5.2- Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной

выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении

5.3- Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое

применение и совершенствование в бою на дальней дистанции. 5.4- Техника и тактика боя на

дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при

правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках.

Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище

5.5- Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые

удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками, нырками,

уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и

снизу в голову и туловище.

5.6- Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в

голову и туловище. Защита подставками, уклонами и наклонными контратакой

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Эврика» г. Орла»

Утверждаю
Т.П.Ревкова
Директор
Программа рекомендована Педагогическим Советом
Протокол №1 от 29 августа 2015 г.



«Смешанные поддинки ММА»

дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Предназначена для подростков 14 – 18 лет
Срок реализации 3 года

Составитель: педагог дополнительного образования
Подколзин Игорь Владимирович

Орск, 2015 г.