

## **Содержание работы.**

Номинация № 3 «Лидеры физического воспитания» заочной акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам».

Спорт - это альтернатива пагубным привычкам. А что такое альтернатива это необходимость выбора одного из двух возможных решений». Речь идет о выборе между спортом и пагубными, вредными привычками. Вредные привычки появляются у человека из-за того, что у него нет другой альтернативы.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» основано 1 сентября 1975 года. В 2020 году школе занимается 532 человека. Педагогических работников -18 человек, тренеров-преподавателей – 14 человек.

Ведущими направлениями педагогической деятельности коллектива спортивной школы является идея системности в развитии спорта, комплексное воспитание юных спортсменов, ориентация на личность ребенка, на его интересы и спортивные способности, поиск, развитие и сохранение таланта, формирование навыков здорового образа жизни и мотивации к физическому совершенствованию через регулярные занятия физической культурой и спортом;

Лоскутов Александр Борисович, тренер-преподаватель по рукопашному бою МБУДО «Спортивная школа» г. Новоалександровска, один из авторов образовательной программы «Интегративный курс физического воспитания на базе Российской Отечественной Системы Самозащиты», которую успешно применил в разработке дополнительной общеразвивающей программе по рукопашному бою в МБУДО «Спортивная школа».

### **Актуальность работы состоит в том, что**

Ситуация со здоровьем детей и подростков приобрела в стране настолько животрепещущий характер, что о ней заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Кроме того, в наше сложное время, когда многократно возросла опасность природных, техногенных катастроф, наркомании, террористических актов, необходимо обучать детей и подростков приемам выживания в экстремальных условиях.

Одной из реальных возможностей, не требующих больших финансовых затрат, является комплексный оздоровительно-спортивный и боевой разделы Российской Отечественной Системы Самозащиты (РОСС) как средство, направленное на воспитание нравственно и физически здоровой личности, обучающее коллективизму, дружбе, дисциплинированности, обязательности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи.

Российская Отечественная Система Самозащиты представляет собой набор базовых движений, основанных на генетически заложенной в каждом человеке механике двигательных навыков. Элементы движений, последовательность выполнения упражнений позволяют выйти на внутренние врожденные рефлекс, называемые «блоком естественных реакций организма» на данную ситуацию. РОСС формирует у человека дыхательные и двигательные навыки, позволяющие на рефлексорном уровне избирать наиболее экономичный способ расходования своей энергии при необходимости переносить значительные нагрузки.



Приобретение двигательных навыков опирается на базу изучения русских народных игр, танцев, законов природы. Само изучение Российской Отечественной Системы Самозащиты, которое основано на славянском фольклоре, проходит в доброжелательном, спокойном темпе с танцевальными элементами. РОСС воспитывает не только физические качества, которые могут пригодиться в других видах единоборств, но и эстетику, не позволяет проявляться агрессивности. И само понятие **боевое искусство** раскрывается с другой стороны - не как боевые приемы для нападения и самозащиты. В боевых искусствах любого народа отражается его духовный миропорядок. Это - часть культуры, часть его жизни.

В РОСС отсутствует такое понятие как «**прием**». Варианты использования базовых движений зависят от обстоятельств и условий их применения. **Это позволяет исключить** повторяемость вариаций, что не дает противнику возможности провести заранее подготовленный контр прием. При ведении боя базовые движения проводятся непрерывно до полного поражения противника, причем, каждое предыдущее движение является началом последующего. Это позволяет при обучении более детально подходить к изучению вариантов приемов, более информативно развиваться, изобретая все новые и новые двигательные действия по самозащите. Кроме того, при правильном применении РОСС человек затрачивает всего 25-30% своего биоэнергетического потенциала, что позволяет организму, самовосстанавливаясь в процессе ведения боя, вести поединок практически не ограниченно по времени.

Очень важно, что обучение по РОСС не приводит к ломке психики и биомоторики спортсмена, уже владеющего другими видами единоборств. РОСС разработана для занимающихся любого возраста, состояния здоровья при любых условиях, с учетом наименьшей затраты сил, времени и энергии.

В своей работе на занятиях Александр Борисович использует комплексы упражнений для поддержания хорошей работоспособности организма. В РОСС разработано множество оздоровительных специальных упражнений на развитие гибкости, шарнирности, пластики для укрепления опорно-двигательного аппарата, суставных связок, мышц и костных тканей. Многие упражнения являются лечебно-оздоровительными и могут выполняться в качестве профилактики и оздоровления организма.

Специальные акробатические кувырки, перекаты и т.д., укрепляют вестибулярный аппарат головного мозга. Специальные акробатические упражнения на позвоночный столб, в том числе на шейный отдел позвоночника - «змейка», «волна», «восьмерка» и т.д., позволяют приостановить развитие сколиоза, избавиться от остеохондроза и хронических головных болей.

Гибкость позвонков, стройная осанка и прямая спина придает всем красоту тела, улучшает походку и освобождает от гнетущей самовнушенной неуклюжести, неловкости в движениях.

Упражнения на дыхание убирают одышку, увеличивают выносливость легких, а в некоторых случаях избавляют от бронхиальных заболеваний.

Александр Борисович Лоскутов совместно с психологом Анжелой Викторовой Змеевой ведут проект «Мыслю, думаю, играю, узнаю и развиваю».

**Новизна** данной работы заключается в том, что это комплексная программа, позволяющая заниматься с подростками при любых условиях (погодных, психологических) с учетом наименьшей затраты сил, времени и энергии. Программа дает возможность оздоровительной, спортивной и допрофессиональной подготовки обучающихся. В дальнейшем учащиеся могут сделать выбор в определении жизненного пути и профессии, посвятить себя служению в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации, в специальных подразделениях.

### Результаты:

Воспитанники Александра Борисовича Лоскутова

Никита Ханин занял 1-е место во Всероссийском соревновании по рукопашному бою среди юношей и девушек 12-13, 14-15, 16-17 лет, юниоров и юниорок 18-21 год (СМ № 1096 в ЕКП Минспорта), 4-7 марта 2020 г. в г. Ставрополе.

Александр Мелихов занял 3-е место в Первенстве Северо-Кавказского федерального округа по рукопашному бою среди юношей и девушек 12-13, 14-15, 16-17 лет, юниоров и юниорок 18-21 год (СМ № 1124 в ЕКП Минспорта), 20-24 февраля 2020 г. в г. Ставрополе.

Александр Кисельников в составе сборной Ставропольского края принимал участие в Первенстве России среди юношей и девушек 12-17 лет, юниоров и юниорок 18-21 год по рукопашному бою с 25 по 30 марта 2019 г. в г. Волгограде.

Ханин Никита, Мелихов Александр в составе сборной команды Ставропольского края примут участие в Первенстве России среди юношей и девушек 12-17 лет, юниоров и юниорок 18-21 год по рукопашному бою с 18 по 25 октября 2020 года в г. Брянске.

Наши выпускники, студенты военно-учебных заведений Российской Федерации: Василий Трофимов, Максим Сазонов, Иван и Никита Головач 24 июня 2020 года в Москве в ознаменование 75-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне приняли участие в торжественном Параде.

Спорт - это совершенно другая жизнь, далекая от пагубных привычек. В спорте формируется характер человека, люди избавляются от вредных привычек, мешающих общению. Когда занимаешься спортом, нет времени на увлечение алкоголем, курением, бесплодным сидением перед компьютером и телевизором. Пять составляющих пути к победе – это стойкость, скорость, сила, мастерство и воля. Причем воля – это самое главное! Сказал Кен Доэрти.

Именно так ведет работу с детьми Лоскутов Александр Борисович, развивая стойкость, мастерство и волю.

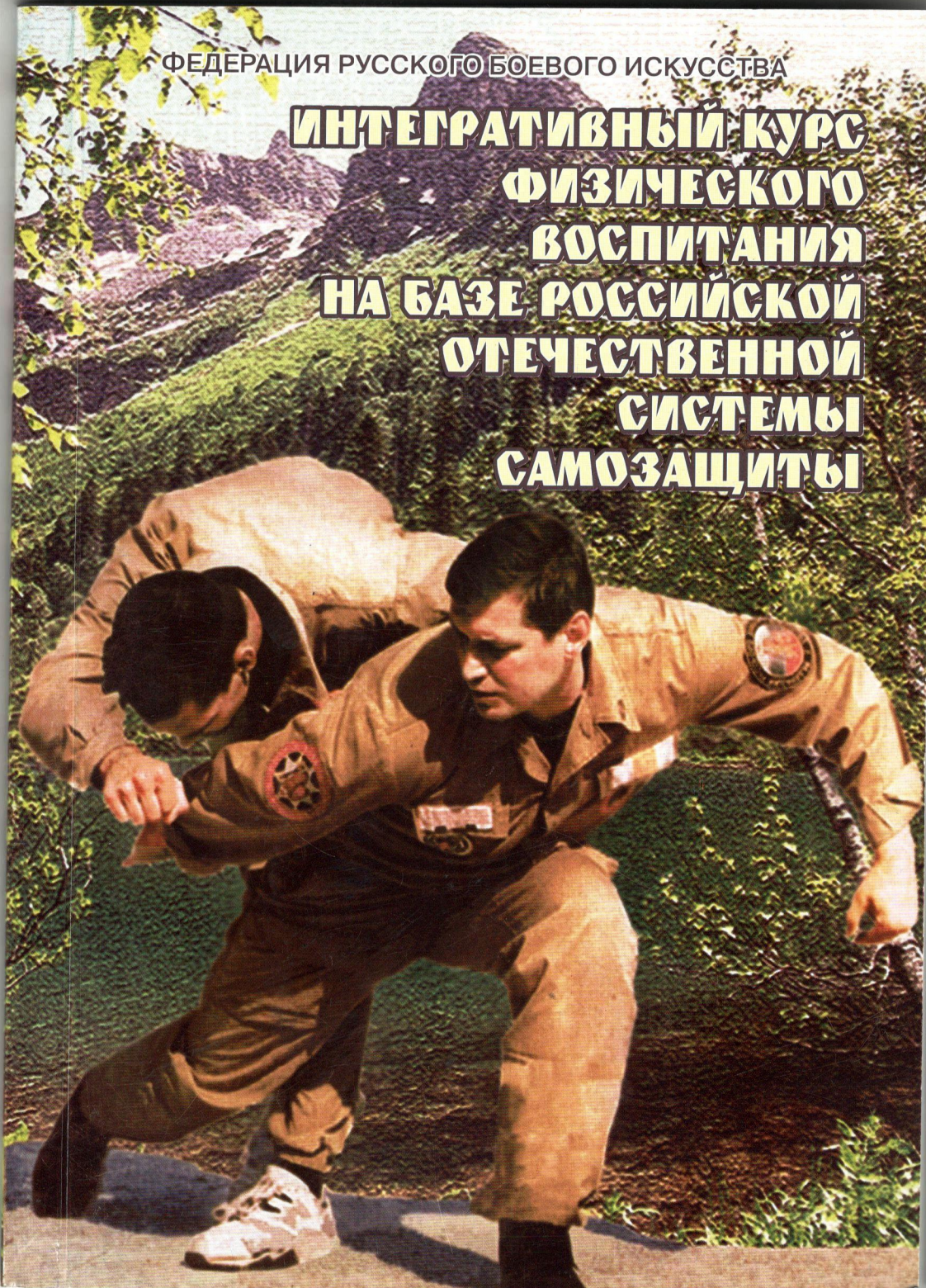
Директор МБУДО «Спортивная школа»  М.Н. Найпак



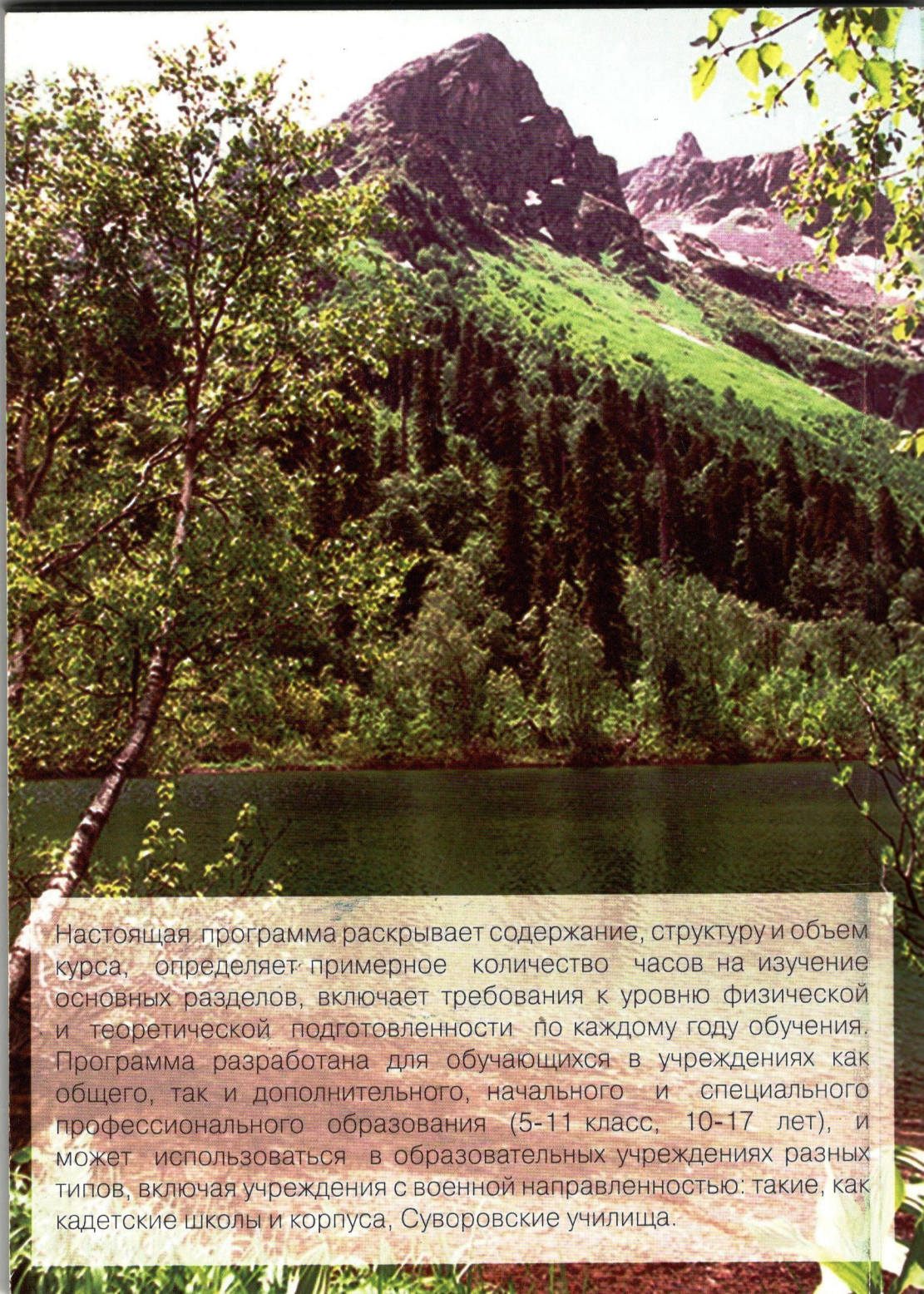


ФЕДЕРАЦИЯ РУССКОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА

**ИНТЕГРАТИВНЫЙ КУРС  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ  
НА БАЗЕ РОССИЙСКОЙ  
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ  
СИСТЕМЫ  
САМОЗАЩИТЫ**







Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объем курса, определяет примерное количество часов на изучение основных разделов, включает требования к уровню физической и теоретической подготовленности по каждому году обучения. Программа разработана для обучающихся в учреждениях как общего, так и дополнительного, начального и специального профессионального образования (5-11 класс, 10-17 лет), и может использоваться в образовательных учреждениях разных типов, включая учреждения с военной направленностью: такие, как кадетские школы и корпуса, Суворовские училища.



Федерация русского боевого искусства и авторы программы благодарят Союз Славянских общественных организаций Ставрополя за оказанную помощь по ее внедрению, в качестве одного из компонентов, в программу патриотического воспитания молодежи «Поверь в себя!».

В свою очередь, Союз Славянских общественных организаций Ставрополя выражает огромную благодарность ГУ «Ставропольскому краевому центру гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи», и в особенности его директору Вячеславу Николаевичу Солдатову, за помощь в создании этой книги.

**ФЕДЕРАЦИЯ РУССКОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА**  
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ИНТЕГРАТИВНЫЙ КУРС**  
**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА БАЗЕ**  
**РОССИЙСКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ**  
**САМОЗАЩИТЫ**

Курс тематического планирования  
7-летнего обучения РОСС (возраст 10-17 лет)

*Допущено Министерством образования Ставропольского края*

Ставрополь, 2007



УДК 355.233.22

ББК 77.2

О 23

*Программу разработали:*

**Лоскутов А.Б.** – мастер спорта России по классической и вольной борьбе, инструктор-методист I категории по РБИ-РОСС;

**Ситникова Т.С.** – кандидат в мастера спорта, судья по классической и вольной борьбе.

*Рецензенты:*

**Беляев Н.Г.** – доктор биологических наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и гигиены человека Ставропольского государственного университета;

**Баландин В.А.** – доктор биологических наук, профессор кафедры дошкольного воспитания Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;

**Селезнев А.И.** – кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный работник Российской Федерации, методист высшей категории кафедры физической культуры и здоровьесбережения СКИПКРО.

О 23 Лоскутов А.Б., Ситникова Т.С.

Образовательная программа «Интегративный курс физического воспитания на базе Российской Отечественной Системы Самозащиты»: Курс тематического планирования 7-летнего обучения РОСС (возраст 10-17 лет). – Ставрополь, 2007. – 114 с.

УДК 355.233.22

ББК 77.2

Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объем курса, определяет примерное количество часов на изучение основных разделов, включает требования к уровню физической и теоретической подготовленности по каждому году обучения.

Программа разработана для обучающихся в учреждениях как общего, так и дополнительного, начального и специального профессионального образования (5-11 класс, 10-17 лет) и может использоваться в образовательных учреждениях разных типов, включая учреждения с военной направленностью: такие, как кадетские школы и корпуса, Суворовские училища.

© Лоскутов А.Б., Ситникова Т.С., 2007

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Ситуация со здоровьем детей и подростков приобрела в стране настолько животрепещущий характер, что о ней заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Кроме того, в наше сложное время, когда многократно возросла опасность природных, техногенных катастроф, наркомании, террористических актов, необходимо обучать детей и подростков приемам выживания в экстремальных условиях.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание детей школьного возраста наиболее эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме и активно влияет на развитие двигательных способностей.

Сложившаяся в нашем государстве система школьного физического воспитания опирается в основном на классический урок, как на основную форму решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. И мало кто сейчас может отрицать, что у большинства детей, особенно городских, урок физической культуры является единственным средством получения определенного объема двигательной деятельности. В тоже время увеличение количества уроков более трех в неделю не представляется возможным по многочисленным и социально-экономическим, материально-техническим причинам и обеспеченности преподавателями.

В 90-х годах рядом авторов (О.А. Аяшев, М.А. Годик, В.И. Долгушев, В.И. Лях и др.) в целях повышения эффективности системы школьного физического воспитания предлагались самые разные пути: введение 5-6 разовых занятий физической культурой, ежедневного рекреационного часа, повышение моторной плотности уроков физической культуры, использование для увеличения объема двигательной активности школьных перемен, объединение ДЮСШ и общеобразовательных школ, переход к секционному методу работы.

Одной из реальных возможностей, не требующих больших финансовых затрат, является комплексный оздоровительно-спортивный и боевой разделы Российской Отечественной Системы Самозащиты (РОСС) как средство, направленное на воспитание нравственно и физически здоровой личности, обучающее коллективизму, дружбе, дисциплинированности, обязательности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи.

Российская Отечественная Система Самозащиты – это авторская, творческая разработка **Ретюньских Александра Ивановича (Президент ФРБИ, МФРБИ, мастер спорта по самбо и дзюдо, grand-мастер по РБИ-РОСС, Заслуженный тренер России)**, обобщающая опыт и знания, полученные в результате многолетних занятий борьбой самбо, дзюдо, а также изучения различных видов самозащиты и рукопашного боя.



## Продуктивность методов, приемов и форм обучения

Юные спортсмены в процессе обучения в МБУДО «Спортивная школа» овладевают определёнными знаниями, умениями и навыками. Содержание учебно-тренировочного материала может быть усвоено различными способами с помощью различных форм, методов и приемов. Поэтому перед тренером-преподавателем всегда стоит проблема выбора тех путей, которые помогут более успешно и продуктивно обучить и научить ребенка, заранее определить задачи, в соответствии с уровнями познавательной активности спортсменов, учебными действиями и ожидаемыми результатами.

Реализация образовательной, воспитательной и развивающей функций обучения зависит от выбора метода.

Методы обучения, как способы совместной деятельности тренера-преподавателя и спортсменов, направлены на продуктивное решение задач обучения в виде спорта посредством приемов - как составной части или отдельной составляющей метода. Приемы могут входить в состав различных методов. Например, прием записи спортсменами базовых понятий применяется при объяснении тренером-преподавателем нового материала, или при самостоятельной работе с первоисточником. Объяснение, беседа являются самостоятельными методами обучения. Если же они эпизодически используются тренером-преподавателем в ходе практической работы для привлечения внимания спортсменов, исправления ошибок, то объяснение и беседа выступают как приемы обучения, входящие в метод изучения физического спортивного приема или упражнения.

Метод обучения содержит два компонента: один - непосредственно наблюдаемый, внешний; другой - внутренний, сложный для наблюдения и анализа. Первый - это последовательность действий тренера-преподавателя и ответных действий спортсменов. Второй компонент выражает внутреннее состояние спортсмена, степень его познавательной и физической активности, его способ усвоения материала, который не всегда полностью совпадает с методом работы тренера-преподавателя. Учащийся мыслит по-своему, хотя, конечно, стремится рассуждать, как учит тренер-преподаватель. Поэтому возникает вариативность форм усвоения материала в пределах одного и того же метода, а далее и приема предоставления этого материала юным спортсменам.

Методы обучения находятся в существенной зависимости от психологических, возрастных особенностей школьников. Например, выбор методов обучения в группах начальной спортивной подготовки, определяется возможностями развития абстрактных форм мышления и физической подготовки.

Основными показателями успешности применения словесных методов являются запоминание и воспроизведение учащимися новых знаний. Нужно предусмотреть ряд приёмов и средств, которые позволили бы выявить, как идёт



процесс усвоения знаний, что дети запомнили, а затем и применили на тренировочном занятии.

Методы и приемы обучения определяются как способы деятельности тренера-преподавателя, направленные на глубокое, осознанное и прочное усвоение знаний учащимися и обеспечивающие управление познавательной деятельностью и физической активностью спортсменов.

Директор МБУДО «Спортивная школа» \_\_\_\_\_



М.Н. Найпак







Министерство образования Ставропольского края

# ДИПЛОМ

**Лоскутов Александр Борисович**

Новоалександровский городской округ  
город Новоалександровск

является

**ЛАУРЕАТОМ I степени**

краевого этапа Всероссийской заочной акции  
«Физическая культура и спорт - альтернатива  
пагубным привычкам»

в номинации

«Лидеры физического воспитания»

Министр образования  
Ставропольского края



Е.Н. Козюра

г. Ставрополь  
2020 г.

