



# Федерация Русского Боевого Искусства

## Общероссийская общественная организация

### УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР РБИ – РОСС

Место проведения: г. Калининград.

Время проведения: 15 - 17 октября 2010 г.

Курс семинара – 18 часов.

#### Цели:

1. Возрождение, развитие и популяризация Русского боевого искусства, как части общей культуры России.
2. Развитие и популяризация системы подготовки РОСС (Российская Отечественная Система Самозащиты), как нового спортивно-боевого специализированного направления в Русском боевом искусстве.
3. Развитие, укрепление и объединение культурных национальных традиций народов России

#### Задачи:

1. Повышение квалификации инструкторов-методистов, тренеров и спортсменов разной квалификации, занимающихся различными видами спортивно-боевых единоборств.
2. Повышение квалификации и аттестация инструкторов-методистов по РБИ - РОСС.
3. Приобретение навыков глубокой физической и психической релаксации на основе методики постановки дыхания, повышения мышечной чувствительности, эффективной биоэнергомеханики при рукопашной схватке с изучением боевых приемов РОСС.

#### 15 октября 1-й день семинара.

**15.00 – 19.00** – «Школа здоровья». (Дыхание, упражнения на суставы, на глаза, упражнения на расслабление и восстановление организма после длительной тренировки).

– Освобождение от захватов за шею, туловище и ног, удары ногой и рукой «Вкрутка» и защитная схема от них.

Упражнения на пластику, шарнирность, дыхание. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств бойца через упражнения на дыхание. Нормативы - РОСС.

– «Школа боевых танцев и плясок». Специальные танцевальные упражнения и их использование в самозащите.

– «Школа штыкового боя и фехтования». Стойки, передвижения, дистанции, сектора защит (нож, палка, тренировочный макет карабина или автомата).

Фехтование на тростях» с переходом на фехтование на ножах «Ножевой бой».

– «Школа Спортивного рукопашного боя». Ударно-бросковая техника, принципы тренировок, законы спортивно-соревновательного поединка. Правила СРБ и Спортивного кулачного боя на бревне. Легкие спарринги (иметь лапы и перчатки – бокс).

– Школа обновлённого самбо и дзюдо. Законы, принципы и целевое направление (иметь куртку самбо или дзюдо).

### **16 октября 2-й день семинара:**

**10.00-20.00** – Удар рукой «СПОСОБ – ВОЛНА» (три варианта). Освобождение от захватов, удары руками, ногами и защита от них – волной.

– Законы рукопашного боя в ограниченном пространстве – защита, нападение, обезоруживание и конвоирование. Законы и методы изучения ножевого боя.

– Фехтование на тростях и палках с переходом работы с ножом.

### **17 октября 3-й день занятий**

**10.00-20.00** – Защита от ударов руками ,ногами.

- Защита от ударов предметами (палка, нож)

Повторение всего пройденного материала. Подведение итогов семинара.  
Вручение сертификатов о прохождении семинара.

***P.S. Занятия будут проводиться по 50 минут с 10-ти минутным перерывом.***

- при себе иметь общую тетрадь для записи информации семинара;

- на 10-минутный перерыв иметь воду и легкое питание;

-участники семинара получают сертификаты ФРБИ - РОСС о прохождении программы обучения.

Место проведения: г. Калининград.

Тел. для справок: (495) 681-72-14

8 916-251-50-57

8911-477-42-91

**Орготдел ФРБИ - РОСС**