



**Всероссийская
Федерация Русского Боевого Искусства.**

Учебно-практический семинар по РБИ – РОСС.

Место проведения: г.Калининград.

Время проведения: 15-17 октября. 2010 г.

Цель:

1. Возрождение, развитие и популяризация Русского боевого искусства, как части боевой 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 на основе патриотического воспитания молодёжи.

Задача:

1. Повышение квалификации инструкторов-методистов, тренеров и спортсменов разной квалификации, занимающихся разными 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 приёмов РОСС.

Программа семинара:

Теория:

1. Организация и техника безопасности учебно-тренировочных занятий в секциях РБИ – РОСС разных возрастных групп.
2. Механика работы на суставы (сбивания, выведения из равновесия и болевые приёмы). Общие законы и принципы РОСС.
3. Болевые зоны и точки на теле, и воздействие на них.
4. Восстановление организма после тренировок.
5. Ознакомление с программами учебно-тренировочных процессов ФРБИ – РОСС (школьная, начальная секционная и повышение мастерства занимающихся).
6. Просмотр видео фильма о РБИ – РОСС (из архива ВФРБИ).

Практика:

1. Рукопашный бой "Школы выживания" – раздел: "РОСС – Спецназ":
 - подготовка к рукопашному бою в различных условиях;
 - сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях;
 - умение вести рукопашные схватки на пределе своих сил и возможностей;
 - законы, методы и средства подготовки рукопашника спецназовца;
 - психологическая готовность ведения рукопашного боя с оружием;
 - работа с оружием и защита от него, штыковой бой и фехтование на тростях (спортивный и боевой разделы), боевой нож – фехтование и

метание из различных положений, стойки, передвижения, дистанции, сектора защит, нападение и контрнападение;

- специальная боевая акробатика (падения, перекаты, кувырки);
- специальная стрелковая подготовка. Стрельба - из различных статических положений; в передвижении разного уровня; в разном психологическом состоянии; в сложных условиях; специальная боевая акробатика без стрельбы, со стрельбой;
- различные способы задержания, сопровождения и конвоирования;
- отработка реакции от угрозы огнестрельным оружием (пистолет);
- подготовка устойчивого взгляда периферического зрения и укрепление общего зрения для подготовки к реальному огневому боевому контакту;
- законы рукопашного боя в ограниченном пространстве;
- развитие интуитивного предвидения опасности (работа с завязанными глазами).

2. Школа обновлённого самбо и дзюдо:

- законы ведения боевой и спортивной борьбы в одежде, броски, подножки, подсечки, зацепы, скрутки, сбивания, болевые и удушающие приёмы - с открытыми и завязанными глазами;
- развитие и совершенствование чувства пространства и пространственной точности движения своего тела (инерция, спираль, ось вращения, открытые и закрытые глаза (иметь при себе повязку на глаза));
- законы передвижений, захватов, сбиваний, способы выведения из равновесия.

3. Школа боевых танцев и плясок:

- боевые танцевальные упражнения (удары, скрутки, подкаты);
- специальная дыхательная гимнастика для увеличения выносливости и восстановления организма после длительных и утомительных тренировок.

4. Школа спортивного рукопашного боя (СРБ):

- изучение правил СРБ-РОСС и законов ударно-бросковой техники;
- соединение волновых ударов рук и ног;
- соединение бросковой и ударной техники во время поединка;
- изучение правил соревнований и законов кулачного боя на бревне;
- развитие силовых качеств бойца;
- развитие скоростно-силовых качеств бойца;
- развитие скоростно-силовой выносливости бойца.

5. Школа здоровья:

- укрепление мышц и сухожилий в суставах (вытяжки и скрутки суставов);
- оздоровительная дыхательная гимнастика;
- комплекс упражнений для укрепления зрения глаз.

6. Подведение итогов семинара.

7. Вручение сертификатов о прохождении семинара.

Орготдел ФРБИ - РОСС