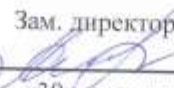


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кадетская школа – интернат имени Героя РФ А.Н. Рожкова»  
с.п. Мулино Володарский муниципальный район Нижегородская область

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО  
педагогов дополнительного образования  
«30» августа 2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УВР  
  
М.А. Антипова  
«30» августа 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ КШИ  
  
Дир. С.В. Мельников  
документов  
«31» августа 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
Кружок «Рукопашный бой»  
9,10,11 класс**

## I. Пояснительная записка

**1.1.** Программа «Армейский рукопашный бой» адаптирована с «Наставлением по физической подготовке и спорту ВС РФ» 2011 г., рассчитана на три года обучения и составляет 306 часов. Занятия проводятся три раза в неделю в часы дополнительных занятий, продолжительность занятия 40 минут.

### **Цель программы:**

- формирование военно-прикладной, физической и психологической готовности к действиям в ближнем бою, выработка прикладных навыков для успешных действий при самообороне.

### **Задачи программы:**

- формирование здорового образа жизни;
- формирование эмоционально-волевой устойчивости, общей психологической устойчивости;
- совершенствование основных физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты в действиях, общей и специальной выносливости;
- обучить методике подготовки к рукопашному бою;
- обучить приемам, действиям и видам деятельности в рукопашном бою;
- воспитать высокие волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость и др.);
- воспитать уверенность в своих действиях и возможностях, конечную победу над сильным противником, несмотря на возможные временные неудачи.

**1.2.** Программа «Рукопашный бой» в учебном процессе оперирует определенными специфическими понятиями, классификацией содержания и терминологией.

Через понятия происходит понимание сущности рукопашного боя. Классификация содержания рукопашного боя распределяется на множество приемов и действий по подразделениям (классам, группам) согласно их унификациям по отличительным признакам. Терминология и понятия составляют знания и язык дисциплины, выполняющие три основные функции:

- фиксацию накопленного опыта;
- взаимодействие между руководителем и обучаемыми, в ходе которого формируются знания, навыки и умения;
- саморегуляцию как практической, так и интеллектуальной деятельности обучаемых.

Все указанные функции координируют индивидуальные действия каждого обучаемого в составе коллектива и создают условия для адекватного восприятия смысла педагогической деятельности руководителя занятий.

### **1.3. Общие понятия:**

**Рукопашный бой** представляет собой вид индивидуальной и групповой боевой деятельности в ближнем бою с целью уничтожения или выведения из строя противника путем применения личного оружия, подручных средств и борьбы без оружия. Составными частями рукопашного боя являются рукопашные схватки и единоборства с противником.

**Рукопашные схватки** - это групповые боевые действия, возникающие в местах упорного сопротивления противников при непосредственном соприкосновении: при атаке опорного пункта, обороне его, в засаде и в других случаях.

**Рукопашное единоборство** заключается в бое (борьбе) одного против одного или одного с несколькими противниками, которые, как правило, в определенной последовательности проводят действия друг против друга (атаки-защиты-ответные атаки).

**Действия в рукопашном бою** - это двигательные акты бойцов, подчиненные решению конкретных задач (атаковать противника, обезоружить) и направленные на достижение цели (победить противника). В них рационально применяются средства рукопашного боя, которые целесообразно сочетаются в конкретно сложившейся обстановке. Действия в процессе подготовки должны стать для военнослужащих индивидуальными и привычными.

**Боевыми средствами рукопашного боя** являются способы применения личного оружия, шанцевого инструмента (пехотной лопаты), предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия, выполняемых в виде соответствующих приемов.

**Приемы рукопашного боя** - это специально организованные движения, сливающиеся в единый акт, в котором нет перерывов между отдельными составляющими его частями. Они выработаны в боевой практике с учетом анатомии человека и биомеханики его движений. Приемы

составляют технику единоборств и являются предметом обучения кадет в их подготовке к рукопашному бою(табл.№1).

### ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

Приемы обеспечения	Приемы боя с оружием и подручными средствами	Приемы боя без оружия
Изготовки к бою	Приемы боя автоматом	Приемы боя рукой и ногой
Передвижения	Приемы боя ножом	Болевые приемы, удушения
Захваты и выведения из равновесия	Приемы боя пехотной лопатой	Броски
Приемы самостраховки	Приемы боя подручными средствами	Приемы обезоруживания противника
Приемы задержания и транспортировки противника	Специальные приемы	Приемы освобождения от захватов

**Нападение на противника** представляет собой способ действий, направленных на его уничтожение или пленение. Оно подготавливается скрытно и проводится внезапно, как правило, по заранее разработанному плану, отражение нападения, чтобы в дальнейшем перейти к ответным действиям и одержать победу.

#### 1.4. Классификация и терминология, применяемая для обозначения действий рукопашного боя.

Практические задачи в рукопашном бою решаются при помощи средств и многообразных действий, которые являются структурными компонентами деятельности бойцов. В содержание действий включаются восприятие ситуации, умственное решение задачи и психомоторная ее реализация, которые представляют комплексную деятельность бойцов, интеллектуальных и психомоторных способностей, что проявляется в знаниях, умениях и навыках с максимальным использованием физических качеств.

В методическом плане действия представляют собой основы тактики рукопашного боя и состоят из подготавливающих действий, действий нападения и обороны.

**Подготавливающие действия** предназначены для создания условий успешного проведения нападения и обороны и включают в себя разведку, маскировку и маневрирование.

**Разведка** - это действия, совершаемые с целью узнать намерения и замыслы противника, его подготовленность к единоборству, понять его морально-психологическое состояние, а также определить правильный способ ведения боя с ним.

**Маскировка** - действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие с его стороны неадекватные реакции, которые способствуют одержанию над ним победы. К ним относятся:

**вызовы** - действия, проводимые для того, чтобы спровоцировать противника на нужные атакующие действия, чтобы затем заранее подготовленной защитой отразить его нападение и поразить в ответной атаке;

**обманы** - действия, вводящие противника в заблуждение;

**отвлечение внимания противника** - действия, заставляющие противника переключить внимание на другой объект;

**симуляция** - действия, сознательно вводящие противника в обман с целью создания у него иллюзии победы;

**угрозы** - действия, направленные на устрашение противника.

**Маневрирование** - это передвижение для создания благоприятных условий для нападения на противника или обороны от его нападения. В него включаются:

**дистанция** - положение противников по отношению друг к другу, определяемое расстоянием между ними, которое бывает дальним (когда контакт между противниками достигается после совершения более одного шага или скачка); средним (когда контакт с противником достигается за счет одного шага, скачка или выпада); ближним (когда контакт осуществляется без дополнительных передвижений);

**сближение** - сокращение дистанции с противником;

**отход** - увеличение дистанции от противника;

**уход** - движение в сторону от противника без увеличения дистанции.

**Действия нападения** обеспечивают победу над противником. Структурными компонентами их являются атаки, контратаки и групповое нападение.

**Атаки** - действия стремительного нападения на противника в процессе единоборств. Они бывают простыми и сложными. Простые атаки состоят из одного приема, которым возможно уничтожение или выведение из строя противника. В сложные атаки включаются: первое атакующее действие, развитие атаки, завершение или выход из нее. Первым атакующим действием, при удачном его проведении атака может завершиться. Для развития атаки используются наиболее действенные приемы, следующие один за другим и заканчивающиеся таким, который бы обеспечил победу над противником. При неудавшейся атаке предусматриваются действия, необходимые для выхода из нее (отход, уход) и дальнейшего продолжения единоборства. Разновидностями атак являются:

**повторные атаки** - совершаются непосредственно вслед за неудавшейся атакой;

**атаки с отбивом** - состоят из удара по оружию (конечностям) противника в сочетании с простой атакой;

**атаки с обманом** - состоят из обманного движения в сочетании с простой атакой;

**встречные атаки** - проводятся навстречу атаке противника;

**ложные атаки** - укороченные, направляются не на поражение противника, а лишь на обеспечение успешности последующей действенной атаки.

**Контратаки** - это разновидность встречных атак на противника, начавшего свою, как правило, сложную атаку. Они начинаются на первое движение противника с целью опередить его в атаке.

**Групповое нападение** состоит из индивидуальных действий отдельных военнослужащих, выполняющих роли по заранее разработанному плану. При любой сложности поставленных задач они успешно могут решаться только координированными действиями бойцов. Координация осуществляется двумя основными способами: приспособлением к действиям руководителя (командира) или чередующимися ролями лидеров в группе (подразделении). Однако во всех случаях будет много и регулируемых и нерегулируемых событий (вероятностных и случайных), которые необходимо также заранее предусматривать.

**Действия обороны** применяются для отражения нападения (атак) противника в сочетании с ответным нападением на него.

**Защитные действия** совершаются с целью отражения атак противника в единоборстве при помощи отбивов, подставок или маневрирования. Они бывают:

**активные** - вслед за защитами проводятся ответные атаки;

**пассивные** - выполняются только защиты;

**упреждающие** защиты выполняются с сокращением дистанции с противником;

**уступающие** защиты выполняются с увеличением дистанции между противниками.

**Ответные действия** по своей структуре являются ответными атаками, выполняемыми после защит. Это сложные двигательные акты, совершаемые в крайне ограниченное время. Если атаку боец готовит заранее, то ответные атаки - экспромты - во многом зависят от предвидения ситуации и быстрого выбора целесообразных действий ответного нападения.

**Действия при отражении группового нападения** представляют самый сложный вид деятельности в рукопашном бою, так как координация (управление) индивидуальными действиями бойцов будет почти полностью отсутствовать и может свестись только к индивидуальным действиям. Вместе с тем они включают в себя: отражение первого нападения, оценку ситуации, маневрирование в сочетании с ответными атаками, координацию действий бойцов со стороны командира и ответное нападение. Огромное значение при этом имеет взаимодействие и взаимопомощь товарищей.

### **1.5. Классификация приемов и терминология, применяемая для обозначения техники рукопашного боя.**

Технику рукопашного боя составляет комплекс приемов, соответствующий цели самообороны. Таким образом, объектом классифицирования техники рукопашного боя являются приемы.

**Приемы обеспечения** предназначены для создания благоприятных условий применения приемов и проведения действий в рукопашном бою.

**Приемы боя с оружием** предназначены для уничтожения противника в рукопашном бою, а также для обороны от его нападения.

**Приемы боя без оружия** предназначены для травмирования противника, его задержания и последующего конвоирования, освобождения от захватов и обезоруживания, а также его уничтожения при помощи ударов и удушения.

Термины, применяемые для обозначения элементов техники и приемов рукопашного боя:

**бросок** - перевод противника из положения стоя в положение лежа с отрывом всех частей его тела от площади опоры;

**выведение из равновесия** - перемещение ЦТ тела противника за площадь опоры;

**выпад** - быстрое перемещение ОЦТ тела, выполняемое посредством сильного толчка ногой, наклоном туловища вперед и выставлением противоположной ноги в сторону противника;

**высед** - переход за спину противника с одновременным его сваливанием через сед при помощи массы собственного тела или болевого приема;

**двойное удушение** - одновременное перекрытие дыхательных путей и «выключение» мышечного механизма, обеспечивающего дыхание;

**загиб** - рычаг, при котором конечность противника заводится назад (за спину, за голову);

**замок** - способ соединения рук с помощью пальцев или захватом кистью одной руки предплечья другой;

**захват** - активный «контакт» с противником для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать противнику провести атаку;

**изготовка к бою** - наиболее удобное положение бойца по отношению к противнику, позволяющее ему осуществлять свои намерения и предупреждать действия противника;

**конвоирование** - сопровождение противника в нужном направлении под угрозой оружия или воздействием болевого приема;

**нырок** - быстрая группировка туловища с одновременным движением его под атакующего противника;

**обезоруживание** - лишение противника контакта с оружием;

**обыск** - обнаружение и изъятие у противника оружия, опасных предметов и документов под угрозой оружия или при воздействии болевого приема;

**освобождение от захвата** - устранение захвата противника с помощью ударов, болевых приемов и рычагов;

**отбив** - ударное движение, выполняемое собственным оружием, конечностью (рукой, ногой) по оружию или по конечности противника с целью выведения в сторону от линии движения их цели;

**отвод** - нажим оружием, конечностью на оружие или конечность противника с целью выведения их в сторону;

**переворот** - перемещение лежащего противника из одного положения в другое без отрыва от площади опоры;

**передвижение** - перемена местонахождения ОЦТ тела в пространстве с целью принятия удобного положения по отношению к противнику;

**передвижение переступанием (шагами)** - перемещение ОЦТ тела с чередованием двухопорного и одноопорного положения;

**передвижение прыжками (скачками)** - перемещение ОЦТ тела с чередованием безопорного и опорного положения;

**поворот** - изменение положения противника или перемещение его путем вращения;

**подворот** - быстрый поворот спиной к противнику, находящемуся в захвате, с одновременным наклоном туловища, сгибанием ног и подбивом его тазом;

**подножка** - бросок противника через ногу, поставленную под одну или обе его ноги;

**подсечка** - подбив ноги противника подошвенной частью стопы;

**подставка (блок)** - защита движением оружия или конечностью под оружие или конечность противника, производящего удар, с целью его остановки или принятия на себя;

**подхват** - подталкивание противника спереди или сзади - сбоку задней частью бедра назад, вверх с целью перевода его в положение лежа;

**положение** - расположение ОЦТ тела относительно площади опоры;

**рывок** - резкое движение, в результате которого противник выводится из равновесия или поворачивается, что позволяет произвести захват его сзади;

**рычаг** - способ силового воздействия на конечность противника, линия приложения которого проходит в плоскости, перпендикулярной суставу;

**самостраховка** - смягчение приземления при падениях для предохранения собственного тела от ушибов;

**сбивание** - ударное движение ног, в результате которого противник отрывается от площади опоры и переводится в положение лежа; толчковые движения, выполняемые руками и туловищем, направленные на перевод противника в положение лежа;

**сваливание** - перевод противника из положения стоя в положение лежа без отрыва его от площади опоры;

**связывание** - прекращение активного сопротивления противника при помощи веревки или ремня;

**стойки** - вертикальные положения обучаемых, применяемые в качестве исходных положений перед выполнением приемов;

**страховка** - поддержка партнера при его падениях в процессе обучения;

**транспортировка** - переноска связанного противника;

**толчок** - короткое и сильное движение, направленное на противника с целью выведения его из равновесия;

**удар** - резкий (с максимальной быстротой) сильный толчок, производимый конечностью или оружием, как правило, с размаху;

**удушение** - перекрытие дыхательных путей противника;

**узел** - скручивание и сгибание конечности противника;

**укол** - удар острием штыка или ножа в тело противника.

**1.6.** Учебное практическое занятие по рукопашному бою является основной формой обучения. Оно состоит из подготовительной, основной, заключительной частей и проводится в составе группы 10 (20) чел. в течение 40 мин. (80 мин.). Каждое из занятий имеет свою цель, задачи, особенности в методике проведения. Занятие начинается с подготовительной части, на которую отводится 7—10 мин. В ходе занятия решаются следующие задачи:

1) в подготовительной части:

- сбор обучаемых, построение, проверка наличия кадет, их внешнего вида и краткое объяснение цели и задач занятия, доведение требований безопасности;
- подготовка обучаемых к предстоящей физической нагрузке, за счет выполнения упражнений в ходьбе и беге, для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов самостраховки, а также упражнений вдвоем.

Для поддержания постоянного внимания и выработки умения быстро действовать по установленным сигналам, руководитель в ходе выполнения обучаемыми упражнений в движении может отдавать распоряжения с помощью указанных сигналов. Выполнив обусловленное сигналом действие, обучаемые продолжают движение по периметру площади.

2) в основной части:

- изучение приемов и действий рукопашного боя, предусмотренных программой обучения;
- совершенствование ранее изученных приемов и действий рукопашного боя;
- комплексную тренировку с обязательным включением приемов и действий рукопашного боя, изученных на данном занятии и выполняемых в сочетании с ранее изученными приемами и действиями;
- обучение основам тактики рукопашного боя;
- развитие специальных и психических качеств;
- развитие способности применять усвоенные приемы и действия, а также способы ведения рукопашных схваток при ведении ближнего боя.

**1.6.1.** Основная часть при одночасовом учебном занятии проводится в течение 25—30 минут, а при двухчасовом 65—70 минут.

В зависимости от задач обучения, численности группы, уровня подготовленности и срока обучения кадет, наличия и состояния учебной базы, методического мастерства помощников руководителя основная часть занятия может проводиться одновременно или сменно.

Одновременная форма проведения заключается в том, что все группы (малочисленные — до 10 человек) примерно с одинаковым уровнем подготовленности кадет одновременно обучаются одним и тем же приемам и действиям под руководством обучающего.

Преимуществом этой формы проведения основной части занятия является возможность дифференцированно распределять время на отработку отдельных приемов в соответствии с их сложностью под руководством как минимум одного руководителя занятий.

Если же численность обучаемых свыше 10 чел. и материальная база позволяет проводить занятие на 2—3 учебных местах, а помощники руководителя имеют хорошую практику и методическое мастерство, то занятия целесообразно проводить с делением обучающихся на две-три группы в зависимости от уровня обученности. Таким образом, сменная форма проведения основной части учебного занятия заключается в том, что обучаемые, разбитые на группы, в указанных для них местах в одно и то же время под руководством как минимум двух руководителей занятий обучаются разным приемам и действиям со сменой мест через каждые 10—15 минут. Данная форма проведения занятий является наиболее целесообразной при совершенствовании навыков в выполнении ранее изученных приемов (при тренировке).

Для проведения основной части занятий по группам руководитель занятия, закончив подготовительную часть, останавливает подразделение и отдает распоряжение, в котором указывает, какая группа на каком учебном месте какие приемы отрабатывает.

Как правило, основная часть занятия проводится в такой последовательности. В начале основной части в течение 5—6 мин. (10—15 мин.) проводится повторение (тренировка) приемов, изученных на предыдущем занятии, затем в течение 25 мин. (50—60 мин.) разучиваются **новые приемы**.

Закрепив навыки в выполнении изученных приемов многократным их повторением в различных условиях, руководитель занятий переходит к комплексной тренировке, основное содержание которой составляют приемы, изученные на данном занятии, в сочетании с ранее освоенными.

В конце основной части учебного занятия организуется комплексная тренировка в составе группы, которая проводится **двумя основными способами**.

**Первый**, поточный, где занимающиеся продвигаются потоком на увеличенных дистанциях и выполняют на заранее расставленных точках обусловленные или полуобусловленные приемы и действия или кратковременные учебные схватки (используют 4—5 точек).

**Второй** — единоборство в парах в виде учебной схватки с предварительно обусловленными действиями участников.

Заканчивается занятие проведением заключительной части в течение 3—5 мин. (5—10 мин.).

**Заключительная часть решает такие частные задачи, как:**

- Приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медленный бег, спокойную ходьбу, выполняя упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.
- Приведение мест занятий в порядок.
- Подведение итогов. При подведении итогов руководитель напоминает, какие приемы были отработаны, оценивает качество усвоенного материала, отмечает обучаемых, хорошо и отлично овладевших приемами и действиями, проявивших старание.
- Дает задание на самостоятельную подготовку и при необходимости прикрепляет к обучаемым для оказания помощи хорошо подготовленным кадет.

### **1.6.2. Обучение отдельному приему**

Процесс обучения отдельному приему условно делится на три этапа: ознакомление, разучивание и тренировка. Ознакомление с приемом направлено на формирование у обучаемых целостного представления об изучаемом приеме, о наиболее рациональных способах его выполнения. **Для ознакомления с приемом руководитель должен:**

- а) назвать прием, например: «Защита ножом от ударов ствольной частью автомата, лотком малой лопаты, ножом сверху»;
- б) показать прием в боевом темпе;
- в) объяснить назначение приема, в какой обстановке наиболее эффективно его применение.
- г) показать прием еще раз в медленном темпе (по частям) с детальным объяснением техники выполнения;
- д) указать на главные элементы в технике приема.

На ознакомление необходимо затрачивать не более 1—2 минут (3—4 мин.).

Добиваться, чтобы обучаемые запоминали терминологию и знали названия приемов.

Показ должен быть образцовым, создавать ясное представление о приемах, укреплять интерес к их изучению. Приемы необходимо показывать так, чтобы действия руководителя были видны всем обучаемым. Для показа наиболее удобен сомкнутый одношеренговый или двухшеренговый строй, когда шеренги стоят лицом друг к другу (расстояние 4—6 м), а руководитель находится между шеренгами посередине строя.

Показ должен заканчиваться кратким обоснованием условий применения приема в боевой обстановке, определением конечного результата, который необходимо достичь, применяя тот или иной способ его выполнения.

При необходимости для закрепления у обучаемых информации об изучаемом приеме руководитель может еще раз показать его с выделением главных элементов приема.

**Разучивание** направлено на освоение техники выполнения приема. Прием разучивается путем многократного его выполнения сначала в медленном, а затем в быстром темпе. В зависимости от сложности действий и уровня подготовленности обучаемых разучивание осуществляется тремя основными методическими приемами: в целом, по разделениям и с помощью подготовительных упражнений.

Разучивание в целом проводится в том случае, когда прием прост и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, изготовка к бою, удары рукой, ногой и др.).

Разучивание по разделениям (частям, элементам) проводится, когда прием сложный и делится на части, при этом возможны остановки в его выполнении. Разучивание по разделениям наиболее распространено на занятиях по рукопашному бою и проводится путем последовательной фиксации отдельных положений в структуре приема. Прием необходимо делить на логически завершённые элементы (группы элементов) так, чтобы не исказить технику выполнения приема.

Разучивание с помощью подготовительных упражнений применяется тогда, когда прием сложный, в целом выполнить его нельзя и нет возможности расчленить его на части, зафиксировав отдельные элементы техники приема.

Выполнив прием 2—4 раза по разделениям, продолжают его разучивание в целом, но в более медленном темпе. Далее прием выполняется в целом.

После того как личный состав освоит прием в целом, обучаемым необходимо дать задание для самостоятельного выполнения приема с целью закрепления приобретенных навыков.

Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе в различных условиях.

**1.7. Учебные схватки** являются основной формой совершенствования навыков и умений рукопашного боя у обучающихся. Они организуются на нескольких учебных точках и проводятся в парах или группах (один против одного, один против двоих-троих, двое против троих и т.п.). Схватки проводятся с макетами оружия или без них по условиям, устанавливаемым руководителем занятия. По характеру действий противников они подразделяются на обусловленные, полуобусловленные и необусловленные (вольные) схватки.

В обусловленных схватках руководитель занятия строго определяет действия нападающих и обороняющихся (вид оружия или его отсутствие, дистанцию, направление, вид и быстроту атакующих действий, атакующие действия).

В полуобусловленных схватках усложняются условия их проведения. Например, руководитель занятия разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки (а не выполнять ее по команде), атаковать различными способами и с разных направлений и т.д.

Необусловленные схватки (Вольные бои) проводятся при достижении обучаемыми соответствующего уровня подготовленности, но не ранее, чем через 1 год обучения.



### III. Учебно - тематический план.

Наименование разделов	Наименование темы	Количество часов	Вид занятия	
			Теор.	Практ.
<b>1 год обучения.</b>				
<b>Раздел 1</b> Начальный комплекс приемов рукопашного боя. (РБ-Н).	<b>Тема 1</b> Теоретическая подготовка.	6	6	-
	<b>Тема 2:</b> Приемы самообороны.	12		12
	<b>Тема 3:</b> Приемы боя с автоматом.	12		12
<b>Раздел 2</b> Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-О).	<b>Тема 4:</b> Приемы нападения без оружия.	12		12
	<b>Тема 5:</b> Приемы защиты без оружия.	24		24
	<b>Тема 6:</b> Приемы обезоруживания.	24		24
	<b>Тема 7:</b> Приемы нападения с оружием	12		12
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>6</b>	<b>96</b>
<b>2 год обучения.</b>				
<b>Раздел 1</b> Начальный комплекс приемов рукопашного боя. (РБ-Н).	<b>Тема 1</b> Теоретическая подготовка.	2	2	-
	<b>Тема 2:</b> Приемы самообороны.	6		6
	<b>Тема 3:</b> Приемы боя с автоматом.	6		6
<b>Раздел 2</b> Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-О).	<b>Тема 4:</b> Приемы нападения без оружия.	6		6
	<b>Тема 5:</b> Приемы защиты без оружия.	12		12
	<b>Тема 6:</b> Приемы обезоруживания.	19		19
	<b>Тема 7:</b> Приемы нападения с оружием	6		6
	<b>Тема 8:</b> Освобождение от захватов	6		6
<b>Раздел 3</b> Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-С).	<b>Тема 4:</b> Приемы нападения без оружия.	6		6
	<b>Тема 5:</b> Приемы защиты без оружия.	6		6
	<b>Тема 6:</b> Приемы обезоруживания.	17		17
	<b>Тема 7:</b> Приемы нападения с оружием	6		6
	<b>Тема 8:</b> Освобождение от захватов	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>2</b>	<b>100</b>
<b>3 год обучения.</b>				
<b>Раздел 1</b> Начальный комплекс приемов рукопашного боя. (РБ-Н).	<b>Тема 1</b> Теоретическая подготовка.	1	1	-
	<b>Тема 2:</b> Приемы самообороны.	2		2
	<b>Тема 3:</b> Приемы боя с автоматом.	3		3
<b>Раздел 2</b> Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-О).	<b>Тема 4:</b> Приемы нападения без оружия.	3		3
	<b>Тема 5:</b> Приемы защиты без оружия.	6		6
	<b>Тема 6:</b> Приемы обезоруживания.	12		12
	<b>Тема 7:</b> Приемы нападения с оружием	6		6
	<b>Тема 8:</b> Освобождение от захватов	6		6

<b>Раздел 3</b> Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-С).	<b>Тема 4:</b> Приемы нападения без оружия.	4		4
	<b>Тема 5:</b> Приемы защиты без оружия.	6		6
	<b>Тема 6:</b> Приемы обезоруживания.	12		12
	<b>Тема 7:</b> Приемы нападения с оружием	4		4
	<b>Тема 8:</b> Освобождение от захватов	6		6
	<b>Тема 9:</b> Болевые приемы	7		7
	<b>Тема 10:</b> Броски	12		12
	<b>Тема11:</b> Специальные приемы действия	6		6
	<b>Тема12:</b> Метание ножа и малой пехотной лопаты.	6		6
		<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>1</b>

## II. Содержание программы.

Наименование разделов	Содержание тем и занятий
<b>Раздел 1</b> Начальный комплекс приемов рукопашного боя. (РБ-Н).	<p><b>Тема 1: Теоретическая подготовка.</b> <b>Занятие 1.</b> Требования безопасности при проведении занятий по рукопашному бою . <b>Занятие 2.</b> Общие понятия, классификация, терминология применяемые в рукопашном бое. <b>Занятие 3.</b> Классификация приемов и терминология, применяемая для обозначения техники рукопашного боя . <b>Занятие 4.</b> Организация и методика проведения занятия по рукопашному бою.</p> <p><b>Тема 2: Приемы самостраховки.</b> <b>Занятие 1.</b> Самостраховка при падении на спину из положения сидя, при падении на спину из положения приседа (полуприседа), при падении на спину из положения строевой стойки. <b>Занятие 2.</b> Самостраховка при перекате на бок, при падении на бок из положения сидя, при падении на бок из положения основной (строевой) стойки, при падении на бок через партнера, стоящего на четвереньках.; <b>Занятие 3.</b> Самостраховка при падении из положения строевой стойки с поворотом, из положения строевой стойки, из положения стоя на коленях, вперед на кисти рук; кувырок из положения правой стойки, через плечо.</p> <p><b>Тема 3: Приемы боя с автоматом.</b> <b>Занятие 1.</b> Укол штыком с выпадом (без выпада). <b>Занятие 2.</b> Удары штыком (стволом), прикладом сбоку, магазином. <b>Занятие 3.</b> Защита подставкой автомата, освобождение от захвата автомата (карабина) противником. <b>Занятие 4.</b> Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов. ( Упражнение33.)</p>
<b>Раздел 2</b> Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-0).	<p><b>Тема 4: Приемы нападения без оружия.</b> <b>Занятие 1.</b> Удар рукой прямо. <b>Занятие 2.</b> Удары рукой сбоку, снизу, сверху. <b>Занятие 3.</b> Удар ногой снизу. <b>Занятие 4.</b> Удары ногой (вперед, прямо, сверху, сбоку, назад). <b>Занятие 5.</b> Комплекс приемов рукопашного боя без оружия (Упражнение32).</p> <p><b>Тема 5: Приемы защиты без оружия .</b> <b>Занятие 1.</b> Защита от ударов рукой. <b>Занятие 2.</b> Защита от удара ногой. <b>Занятие 3.</b> Защита от удара коленом снизу. <b>Занятие 4.</b> Защита от удара палкой.</p> <p><b>Тема 6: Приемы обезоруживания.</b> <b>Занятие 1.</b> Обезоруживание противника при ударе ножом.. <b>Занятие 2.</b> Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой. <b>Занятие 3.</b> Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево, вправо. <b>Занятие 4.</b> Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.</p>

	<p><b>Тема 7: Приемы нападения с оружием.</b>  <b>Занятие 1.</b> Удар прикладом снизу, Удар затыльником приклада.  <b>Занятие 2.</b> Коллющие удары ножом. Режущие и коллющие (сбоку, прямо и наотмашь) удары ножом.  <b>Занятие 3.</b> Уколы штыком, удары ножом, лопатой, прикладом и магазином.  <b>Занятие 4.</b> Удары пехотной лопатой.</p>
<p><b>Раздел 3</b> Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-С).</p>	<p><b>Тема 8: Освобождение от захватов</b>  <b>Занятие 1.</b> Шеи сзади.  <b>Занятие 2.</b> Шеи спереди (одежды на груди).  <b>Занятие 3.</b> Туловища с руками сзади,  <b>Занятие 4.</b> Туловища спереди.  <b>Занятие 5.</b> Ног сзади.  <b>Занятие 6.</b> Ног спереди.</p> <p><b>Тема 9: Болевые приемы</b>  <b>Занятие 1.</b> Загиб руки за спину.  <b>Занятие 2.</b> Рычаг руки наружу.  <b>Занятие 3.</b> Рычаг руки внутрь.  <b>Занятие 4.</b> Узел руки наверху.  <b>Занятие 5.</b> Удушение сзади.</p> <p><b>Тема 10: Броски</b>  <b>Занятие 1.</b> Задняя подножка.  <b>Занятие 2.</b> Бросок через спину.  <b>Занятие 3.</b> Бросок с захватом ног и удушение.  <b>Занятие 4.</b> Бросок через бедро. Бросок захватом руки под плечо.  <b>Занятие 5.</b> Бросок с захватом руки на плечо. Бросок через грудь.  <b>Занятие 6.</b> Бросок через плечи («Мельница»)  <b>Занятие 7.</b> Бросок с захватом двух ног.</p> <p><b>Тема 11: Специальные приемы действия</b>  <b>Занятие 1.</b> Связывание противника.  <b>Занятие 2.</b> Обыск  <b>Занятие 3.</b> Конвоирование</p> <p><b>Тема 12: Метание ножа и малой пехотной лопаты.</b>  <b>Занятие 1.</b> Метание ножа захватом за клинок  <b>Занятие 2.</b> Метание ножа захватом за рукоятку</p>

#### **IV. Методическое обеспечение программы.**

1. Разработки:

- Показное выступление с комплексами упражнений рукопашного боя ;
- Военно-спортивная эстафета;

2. Дидактический и лекционный материал:

- Учебные фильмы - 3 шт.;
- Учебные издания - 20 шт.;

#### **V. Список используемой литературы.**

1. Программа боевой подготовки главное управление боевой подготовки Воениздат г. Москва 2010г.
2. «Наставление по физической подготовке ВС РФ» главное управление боевой подготовки Воениздат г.Москва 2007 г.
3. « Наставление по армейскому рукопашному бою» Кадочников А.А., издательство «Феникс» г. Ростов на Дону 2007 г.
4. «Методические рекомендации по организации и проведению занятий по физической подготовке» главное управление боевой подготовки Воениздат г. Москва 2009 г.
5. «Рукопашный бой и спортивные единоборства» под редакцией доктора педагогических наук профессора Зюкина А.В., ВИФК, г. Санкт - Петербург 2007 г.
6. 100 уроков самбо, Чумаков Е.М, г. Москва, издательство ТД «Гранд», 1998 г.
7. Энциклопедия боевого самбо, Волосатых В.В., Жуков А.Р., Тихонов В.А., г. Москва, издательство, 1993 г.