Негосударственное образовательное учреждение общеобразовательная организация
«Общеобразовательная школа-интернат среднего общего образования «Солнечная»

НОУ «Солнечная»

249181, Калужская область, Жуковский район, Тростье, д. 6
Тел.: +7(495)991-26-06
Тел./факс: +7(48432)2-17-59

Электронная почта: info@sunpan.ru
www.sunpan.ru

**ПРИЛОЖЕНИЕ**
**к ООП № 12**

# ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
# «Основы рукопашного боя»
# 6-11 классы

Составитель: Бодров Александр Сергеевич

## Пояснительная записка

**Цель и задачи дисциплины**

Целью дисциплины «рукопашный бой» для обучающихся 6-11 классов является формирование физической готовности к эффективному решению возникающих при самозащите задач, развитие психофизических качеств, обеспечивающих успешное овладение рукопашным боем и укрепление здоровья.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:
- приобретение знаний основ теории и методики физической подготовки и здорового образа жизни;
- обучение боевым приемам и профессионально-прикладным двигательным навыкам;
- формирование профессионально важных физических качеств и обеспечение должного уровня профессионально-прикладной физической подготовленности, высокой работоспособности на протяжении всего времени обучения;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих правомерное применение физической силы;
- способствование формированию психической устойчивости, смелости, решительности, инициативы, выдержки и самообладания.

**Роль и значение программы**

Рукопашный бой является важнейшим компонентом целостного развития личности обучающихся. Физическая подготовка и рукопашный бой способствуют повышению уровня работоспособности обучающихся, а также к эффективным действиям при чрезвычайных обстоятельствах.

**Структура дисциплины и краткие методические указания**

В структуру дисциплины «рукопашный бой» входят три самостоятельных раздела, интегрирующих ее содержание: теория рукопашного боя и техника безопасности на занятиях, общая физическая подготовка, специальная подготовка.

Материал теоретического раздела предусматривает овладение обучающихся системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания возможностей рукопашного боя.

Раздел «общая физическая подготовка» (ОФП) обеспечивает формирование прикладных двигательных навыков и повышение уровня физического развития, в том числе важных физических и психических качеств, приобретения личного опыта целенаправленно повышать уровень своей психофизической подготовленности с помощью занятий физическими упражнениями.

Учебный материал раздела специальная подготовка (СП) направлен на овладение обучающимися практическими умениями и навыками самозащиты, на формирование психологической готовности к этому, на приобретение опыта пресечения силового нападения в условиях моделирования типовых ситуаций, возникающих в экстремальных ситуациях. Указанные разделы (за исключением теоретического) реализуются на практических занятиях, в процессе самостоятельной подготовки по заданию тренера, во время массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Занятия проводятся на протяжении определенного периода обучения и осуществляются в следующих формах: учебное занятие; учебно-тренировочное занятие в смешанных группах; спортивные соревнования.

При организации и проведении занятий, с целью повышения эффективности обучения и обеспечения безопасности для занимающихся, численный состав учебной группы не должен превышать 20 человек.

**В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:**

**Иметь представление:**
- о роли физической культуры в развитии личности;
- об особенностях двигательного режима;
- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Знать:**
- цель, содержание и формы физической подготовки и рукопашного боя;
- средства и методы приемов рукопашного боя;
- основы самоконтроля за состоянием здоровья;
- основы здорового образа жизни.

**Уметь:**
- выполнять приемы рукопашного боя;
- пресекать силовое нападение с помощью рукопашного боя.

**Иметь навыки:**
- передвижения по пересеченной местности;
- преодоления естественных и искусственных препятствий;
- самозащиты.

**Меры безопасности на занятиях по рукопашному бою**

Соблюдение мер личной безопасности обеспечивается:
- началом и окончанием выполнения заданий только по команде тренера;
- соблюдением личной дисциплины, проявлением собранности и осмотрительности при выполнении задания;
- овладением приемами самостраховки и страховки, применением их при выполнении учебно-тренировочных заданий;
- немедленном сообщении тренеру о плохом самочувствии (получении травмы) на занятии или перед ним;
- уяснением и соблюдением условий выполнения заданий тренера.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Рукопашный бой» состоит из отдельных дидактических единиц, объединяющих учебный материал.

В свою очередь, учебный материал каждой дидактической единицы представлен следующими разделами:

- теория рукопашного боя и техника безопасности на занятиях, формирующим мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической подготовке и рукопашному бою как составной части самозащиты;
- приемы рукопашного боя, обеспечивающие овладение приемами самозащиты, пресечения различных силовых воздействий и умелых действий в экстремальных ситуациях;
- физические качества, содействующим достижению должного уровня физического и функционального развития обучающегося.

### Раздел 1.
### Теория рукопашного боя и техника безопасности на занятиях

**Тема 1. Физическая подготовка, рукопашный бой и техника безопасности на занятиях.**
- Цель и задачи физической подготовки.
- Практика правомерного применения приемов рукопашного боя.
- Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке. Анатомия и физиология человека.
- Биомеханика человеческой активности и движений.
- Правила поведения на занятиях.
- Самоконтроль за состоянием здоровья на занятиях.
- Правила проведения приемов для безопасного овладения дисциплиной.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка

**Тема 2. упражнения развития двигательной активности для рукопашного боя**
- Разминка и суставная гимнастика.
- Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища с использованием-отягощений (гири, гантели, тренажеры, партнер и т.п.).
- Упражнения на перекладине (подтягивание).
- Отжимания в упоре на брусьях и в упоре лежа.
- Комплексно-силовые упражнения.

**Тема 3. Общая выносливость**
-Бег (кросс), ускоренное движение на средние и длинные дистанции.
-Техника передвижения по мягкому и скользкому грунту, в гору, под уклон (канавы, ручьи, кочки и т.п.).
-Переползание по-пластунски одиночное и с партнером.
-Имитация переноски раненого;
-Переноска отягощений (мешок с песком) одиночное и с партнером, с ускорением и без.

**Тема 4. Специальная выносливость**

- Преодоление полос препятствий и повторные учебно-тренировочные схватки (учебно-тренировочные бои; контактные спортивные и подвижные игры силового характера (регби, ручной мяч, баскетбол и т.п.)

- Моделирование экстремальной ситуации по схеме: «поиск – преследование – единоборство»

## Раздел 3. Специальная подготовка

**Тема 5. Специальные подготовительные упражнения**
- Разновидности ходьбы и бега, обще развивающие упражнения подготовительной и заключительной частей занятий. Специальные упражнения для мышц шеи.
- Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, боком, длинные кувырки через препятствия и т.п.).
- Стойки, дистанции, захваты, передвижения в рукопашной схватке, выведение из равновесия.
- Общеразвивающие упражнения. В движении и на месте. Ходьба, бег (различные способы), упражнения в парах, упражнения направленные на развитие гибкости и увеличение подвижности в суставах.
- Акробатические упражнения. Группировка, кувырки вперед, назад, с прыжка, через плечо, перевороты.

- Специально-подготовительные упражнения. Самостраховка и страховка (группировка, перекаты, падения вперед, назад, на бок; падение через партнера стоящего на четвереньках, падение через руку партнера).
- Элементарные технические действия (стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведение из равновесия, подготовка к броскам, к освоению техники ударов руками, ногами и защиты от ударов).

**Тема 6. Броски**

- Броски: подножки (задняя и передняя), захватом ног (спереди и сзади), через бедро, через плечо, через плечи (в стойке и с колена), зацепом голенью изнутри, задняя подножка на пятке (посадкой), подхватом под две ноги, боковой переворот, боковая подсечка, через голову упором ноги в живот с действием на поражение или задержание переходом на загиб руки за спину.
- Болевые примы лежа. Рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел руки ногой, узел поперек, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.
- Учебно-тренировочные схватки.

**Тема 7. Приемы борьбы лежа**

-Удержание верхом, сбоку, поперек, со стороны головы.
- Болевые приемы лежа при удержании верхом и сбоку: рычаг локтя, узел- плеча.
- Комбинации приемов борьбы лежа, учебно-тренировочные поединки.

**Тема 8. Задержание и сопровождение**

- Загиб руки за спину при подходе сзади, спереди, сбоку (толчком, нырком,- рывком, замком). Захват и перегибание кисти "под ручку".

**Тема 9. Удары и защиты от ударов**

- Болевые точки и уязвимые места на теле человека, стойки, передвижения, -ударные поверхности руки, ноги.
- Удары рукой: кулаком, ребром ладони, локтем. Прямой, сверху, снизу, сбоку, назад, в сторону, наотмашь.

- Удары ногой: носком, подъемом стопы, пяткой, наружным сводом стопы,- коленом (вперед, в сторону, сбоку).
- Комбинации ударов руками и ногами.
- Защита от ударов: подставки рук, ног (блокирование), отбивы, остановки,- уходы, уклоны, нырки, перемещения.
- Защита от ударов невооруженного преступника.
- Защита от ударов нападающего вооруженного холодным оружием (предметом).
- Учебно-тренировочные поединки с использованием элементов (приемов) ударно-силового задержания: против невооруженного преступника, вооруженного холодным оружием (предметом).

**Тема 10. уходы из опасных положений**

- Уходы от бросков передняя подножка, захватом ног спереди.
- Защиты от попыток обезоружить спереди, сзади, сбоку.
- Комбинации приемов, учебно-тренировочные поединки.

**Тема 11. Обезоруживание нападающего**

- Защита от угрозы пистолетом с близкого расстояния спереди, сзади.
- Защита от угрозы автоматом (ружьем) с близкого расстояния спереди, сзади.

- Упреждающие действия при попытках достать оружие из кармана брюк ,-внутреннего кармана пиджака, из-за пояса.

**Тема 12. Технико-тактическая подготовка**

- Выполнение приемов рукопашного боя на фоне повышенной физической и психической нагрузки (на полосах препятствий, в условиях ограниченного времени, пространства, сбивающих помех и т.п.).
- Учебно-тренировочные поединки по рукопашному бою, спарринги.
- Специальные комплексные задания по отработке действий в ситуациях моделирования экстремальной ситуации с целью формирования боеготовности в целом.

**Календарно-тематический план**

| *Наименование раздела/темы* | *Количество часов* | | *Планируемая дата проведения* | *Фактическая дата проведения* |
|---|---|---|---|---|
| | *Теоретическое занятие* | *Практическое занятие* | | |
| **Раздел 1.Теория рукопашного боя и техника безопасности на занятиях** | | | | |
| Тема 1. Физическая подготовка, рукопашный бой и техника безопасности на занятиях | 2 | | 03.09.2019<br>10.09.2019 | |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | | | |
| Тема 2. упражнения развития двигательной активности для рукопашного боя | | 2 | 17.09.2019<br>24.09.2019 | |
| Тема 3. Общая выносливость | | 2 | 01.10.2019<br>08.10.2019 | |
| Тема 4. Специальная выносливость | | 2 | 15.10.2019<br>22.10.2019 | |
| Тема 5. Специальные подготовительные упражнения | | 4 | 05-12-19-<br>26.11.2019 | |
| | | | | |
| Тема 6. Бросок | | 4 | 03-10-17-<br>24.12.2019 | |
| Тема 7. Приемы борьбы лежа | | 4 | 14-21-28.01.<br>04.02.2020 | |
| Тема 8. Задержание и | | 4 | 11-18-25.02. | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| сопровождение | | | 03.03.2020 | |
| Тема 9. Удары и зашиты от ударов | | 4 | 10-17-31.03.2020<br>07.04.2020 | |
| Тема 10. Уходы из опасных положений | | 2 | 14-21.04.2020 | |
| Тема 12. Технико-тактическая подготовка | | 4 | 28.04.2020<br>12-19-26.05.<br>2020 | |
| **Всего часов:** | 2 | 32 | 34 | |
| **Итого часов:** | 34 | | | |

## ЛИТЕРАТУРА


1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 №80 – ФЗ
2. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России - М. ЦОКР МВД России, 2005 г.
3. Акопов А.А.,Вашурин К.М. Боевые приемы борьбы. - М. 1970.
4. Боген М.м. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Бурцев Г.А., Малашенков С.Г., Смирнов В.В.,Сямиулин З.С. Основы рукопашного боя.- М.: Воениздат, 1992
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Кустов А.Н., михеев П.П., Середа Н.А. Тактика задержания невооруженного и вооруженного преступника. Брянск, 1994.
8. Линдор И.Б., оранский И.В. Останови оружие. - М.: Просвещение, 1991.
9. Преодоление препятствий ( Под ред Ю.Т. Чикачева). - Д.: ВДКИФК, 1981.
10. Ретюнских А.И. Заяшников С.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). – Новосибирск: Весть, 1991.
11. Рукопашный бой // Учебник для курсантов и слушателей института. - Д.: Военнный дважды Краснознаменный институт физической культуры, 1990.
12. Самозащита без оружия. Учебно-методическое пособие. - М.: УУЗ и НИЦ МВД СССР, 1986.
13. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой. История развития, техника, тактика. - М: СТРОМ. 1991. -187 с.
14. Теория и методика физического воспитания // Учебник под редакцией Зациорского В.Н. - М, 1985. - Т. 1,2
15. Теория и методика физического воспитания // Учебник для институтов физической культуры под руководством Матвеева Л.П., 1990.
16. Физиология человека // Учебник под редакцией Химкина Н.В. - М: Физкультура и спорт, 1988.