

**Учебный (тематический) план «Секция рукопашного боя», педагог Шульпин А.Н.
I год обучения**

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	6	5	1	-
1.1	Введение в программу.	3	3	-	Беседа
1.2	История рукопашного боя. Общие правила боя. Молодецкие забавы.	3	2	1	Беседа. Фронтальный опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	18	2	16	-
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	9	1	8	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2.2	Акробатическая подготовка и страховка.	9	1	8	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3	Раздел 3. Специально-физическая подготовка	70	4	66	-
3.1	Борьба лежа (болевые приемы).	22	2	20	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Борьба стоя.	48	2	46	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
4	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	118	6	112	-
4.1	Броски в нападении через спину.	21	1	20	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Бросковые комбинации.	21	1	20	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Контрприемы от бросков.	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.4	Броски в контратаке (работа 2-ым номером).	24	1	23	Выполнение упражнений.

					Педагогическое наблюдение
4.5	Ударная техника рук (контратаки).	18	1	17	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.6	Ударная техника ног.	18	1	17	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итого:		216	17	199	

II год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	6	5	1	-
1	Вводное занятие.	3	3	-	Беседа
2	Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.	3	2	1	Беседа. Фронтальный опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	22	2	20	-
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	11	1	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2	Акробатическая подготовка и страховка.	11	1	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3	Раздел 3. Специально-физическая подготовка	70	2	68	-
3.1	Борьба лежа (болевые приемы).	35	1	34	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Борьба стоя.	35	1	34	Педагогическое наблюдение. Беседа
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
4	Тактико-техническая подготовка	114	3	111	-
4.1	Броски в нападении через спину.	22	1	21	Выполнение

					упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Связки и комбинации.	70	1	69	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Защита.	22	1	21	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итого:		216	12	204	

III год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	6	5	1	-
1	Вводное занятие.	3	3	-	Беседа
2	Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.	3	2	1	Беседа. Фронтальный опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	22	2	20	-
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	11	1	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2	Акробатическая подготовка и страховка.	11	1	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3	Раздел 3. Специально-физическая подготовка	72	2	70	-
3.1	Борьба лежа (болевые приемы).	36	1	35	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Борьба стоя.	36	1	35	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
4	Тактико-техническая	110	3	107	-

	подготовка				
4.1	Связки и комбинации.	70	1	69	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Защита.	20	1	19	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Работа с оружием.	20	1	19	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итоговая аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итого:		216	12	204	