

**Учебный (тематический) план Школы 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.	3	2	1	-
1.1	Введение в программу.	1	1	-	Беседа
1.2	История рукопашного боя. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.	2	1	1	Беседа. Фронтальный опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	28	2	26	-
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	14	1	13	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2.2	Акробатическая подготовка.	14	1	13	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		1	-	1	Выполнение контрольных упражнений
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	25	3	22	-
3.1	Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.	11	1	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	4	1	3	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	6	-	6	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.4	Страховка и само страховка	4	1	3	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	14	-	14	-
4.1	Борьба в положении стоя	8	-	8	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Ударная техника рук	6	-	6	Выполнение упражнений.

					Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация	1	-	1		Выполнение контрольных упражнений
Итого:	72	7	65		

II год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	2	2	-	-
1.1	Введение в программу.	1	1	-	Беседа
1.2	Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России.	1	1	-	Беседа. Фронтальный опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	63	2	61	-
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	14	1	13	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2.2	Акробатическая подготовка.	14	1	13	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
	Промежуточная аттестация	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	36	3	33	-
3.1	Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.	11	1	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	4	1	3	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	6	-	6	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.4	Страховка и самостраховка	4	1	3	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	40	1	39	-
4.1	Борьба в положении стоя	16	-	16	Выполнение упражнений.

					Педагогическое наблюдение
4.2	Ударная техника рук	8	-	8	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Борьба в положение лежа.	16	1	15	
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итого:		144	8	136	

III год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	4	3	1	-
1.1	Введение в программу.	1	1	-	Беседа
1.2	Молодецкие забавы. Дни воинской славы.	3	2	1	Беседа. Фронтальный опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	60	4	56	-
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	30	2	28	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2.2	Акробатическая подготовка.	30	2	28	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	40	-	40	-
3.1	Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах.	12	-	12	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	8	-	8	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	12	-	12	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.4	Страховка и самостраховка	8	-	8	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение

					наблюдение
4	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	34	2	32	-
4.1	Борьба в положении стоя	16	-	16	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Ударная техника рук	10	-	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Защита.	8	2	6	
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итоговая аттестация		2	-	2	Состязания
Итого:		144	6	66	