

**Учебный (тематический) план Школы рукопашного боя  
I год обучения**

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	-
1.1	Введение в программу.	1	1	0	Беседа
1.2	История рукопашного боя. Общие правила боя. Молодецкие забавы.	1	1	0	Беседа. Фронтальный опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	-
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	6	1	5	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2.2	Акробатическая подготовка и страховка.	6	1	5	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Специально-физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	-
3.1	Борьба лежа (болевые приемы).	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Борьба стоя.	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		<b>2</b>	-	<b>2</b>	Выполнение контрольных упражнений
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Тактико-техническая подготовка</b>	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>78</b>	-
4.1	Броски в нападении через спину.	12	1	11	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Бросковые комбинации.	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Контрприемы от бросков.	12	1	11	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение

4.4	Броски в контратаке (работа 2-ым номером).	12	1	11	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.5	Ударная техника рук (контратаки).	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.6	Ударная техника ног.	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итого:		<b>134</b>	<b>12</b>	<b>122</b>	

### II год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	-
1	Вводное занятие.	1	1	0	Беседа
2	Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.	1	1	0	Беседа. Фронтальный опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	-
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	6	1	5	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2	Акробатическая подготовка и страховка.	6	1	5	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Специально-физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	-
3.1	Борьба лежа (болевые приемы).	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Борьба стоя.	16	1	15	Педагогическое наблюдение. Беседа
Промежуточная аттестация		<b>2</b>	-	<b>2</b>	Выполнение контрольных упражнений

<b>4</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	<b>84</b>	<b>4</b>	<b>80</b>	-
4.1	Броски в нападении через спину.	12	1	11	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Связки и комбинации.	58	2	56	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Защита.	14	1	13	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
<b>Итого:</b>		<b>134</b>	<b>10</b>	<b>124</b>	

### III год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	-
1	Вводное занятие.	1	1	0	Беседа
2	Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.	1	1	0	Беседа. Фронтальный опрос
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	-
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	6	1	5	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2	Акробатическая подготовка и страховка.	6	1	5	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Специально-физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	-
3.1	Борьба лежа (болевые приемы).	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение

3.2	Борьба стоя.	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
<b>4</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>4</b>	<b>84</b>	-
4.1	Связки и комбинации.	17	1	16	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Защита.	56	2	54	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Работа с оружием.	15	1	14	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итоговая аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
<b>Итого:</b>		<b>140</b>	<b>10</b>	<b>130</b>	