

муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 44»  
Центр дополнительного образования

Согласовано:  
школьное методическое объединение  
от «01» октября 2018г.  
Протокол № 2



Принята на заседании Педагогического  
совета  
Протокол № 17  
«01» октября 2018г.

физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
объединения**

**«Рукопашный бой, основы казачьих единоборств»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Дуплов Владимир Вениаминович,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2018

## *Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»*

### **Пояснительная записка**

Мы живем во времени, когда еще существует потребность в изучении боевых единоборств. В разных странах мира существует масса разновидностей обучения правильному ведению борьбы с противником. Многие виды подобных систем возведены в ранг искусства, такие как, например: ушу, каратэ, капоэйро и другие.

Методики ведения боя стали появляться еще тогда, когда древний человек впервые взял в руки палку или камень чтобы добыть себе пищу и защитить себя от диких животных.

В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной. Вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая разделения по национальным признакам, но все же существуют разновидности рукопашного боя разделяющегося по специфическим признакам.

В России рукопашный бой начал формироваться в систему, еще в царские времена, чтобы обучать агентов полиции и регулярные войска. Очень много полезного опыта оставили нам в наследство такие люди как Александр Васильевич Суворов, Нил Нилович Ознобишин. В советское время продолжали развивать рукопашный бой, такие, как В.С. Ощепков (1892-1937). В 1911-1914 гг. он прошел курс обучения дзю-до в Японии, у Кано Дзигоро и получил из рук патриарха степень, 2-й дан. В 1922-1933 гг. В.А. Спиридонов разработал на практике и зафиксировал в трех опубликованных книгах технику самозащиты на основе дзю-дзюцу, английского и французского бокса, а также "бытовой драки". В 1940 году В.П. Волков, прошедший обучение, как у Спиридонова, так и у Ощепкова соединил элементы обеих систем в рамках единого курса обучения, изложенного им в учебнике для школ НКВД. А.А. Харлампиев продолжил его работу, в данном направлении итоги которой были изложены в книге "Борьба Самбо" (1946 г.). Однако в ней он исключил удары, удушения, опасные броски, приемы защиты от вооруженного противника. Таким образом, произошло разделение на спортивный вариант (самбо) и Боевой вариант (рукопашный бой). Крупными специалистами рукопашного боя после военного периода считались А. Долматов, Н.Н. Симкин Л.П. Онул и ряд других "засекреченных товарищей". Кроме того, в настоящее время выделились своими системами Т. Касьянов (школа жизни "Сэн-Э") – на основе японского каратэ и китайского ушу и А.А.Кадочников (Русский стиль)- ученик В.А.Спиридонова. Разработаны различные методики рукопашного боя для ВДВ, МВД, общевойсковой вариант. Но все эти разновидности основаны на единых базовых принципах универсального рукопашного боя, на развитие которого и ориентирована настоящая образовательная программа

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-

спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Формы и режим занятий Программа предназначена для работы с детьми школьного возраста **11-16 лет**, рассчитана на 1 год обучения **1 раз в неделю по 1 часу**. Объем программы – **36 часа**.

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия работа по индивидуальным планам участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах

### **Цель программы:**

Обучить катетов приемам рукопашного боя и комплексу самозащиты.

### **Задачи**

#### **Предметные**

1. Изучить историю рукопашного боя
2. Развивать мораль-волевые качества
3. Изучить технику и тактику рукопашного боя и комплексу самозащиты

#### **Метопредметные**

1. Формировать основы самоконтроля, тактическое мышление и самооценки

#### **Личностные**

1. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

2. Способствовать профориентации и профессиональному самоопределению к военной службе и военной профессии;

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Общее колич.	Теория	Практика	Форма Аттест.
1	Введение. Правила Т.Б	1	1		
2	Рукопашный бой-история развития и совершенствования.	2	2		
3	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	2	2		
4	Специальные упражнения.	6		6	
5	Техника передвижений.	5		5	
6	Техника борьбы.	7		7	
7	Техника ударов.	7		7	
8	Комплекс самозащиты	5		5	
9	Итоговое занятие	1		1	

### Содержание занятий .

#### **Тема 1.** Введение. (1 час)

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Правила ТБ

#### **Тема 2.** Рукопашный бой - история развития и совершенствования. (2 часа).

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах.

Виды рукопашного боя в настоящее время.

**Тема 3.** Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. (2 часа).

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

**Тема 4.** Специальные упражнения (6 часов).

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

**Тема 5** Техника передвижений (5 часов).

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

**Тема 6.** Техника борьбы (7 часов).

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.
- Борьба в партере:

### **Тема 7. Техника ударов (7 часов).**

Удары руками:

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

### **Тема 8. Защита от нападения (5 часов).**

- защита руками;
- защита ногами;
- уклоны, нырки, уходы корпусом;
- освобождение от захватов;
- комбинирование защит.

### **Тема 9 (1 часа)**

Итоговое занятие

**№ 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:**

**□ Календарный учебный график**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теор	практ	Форма контр.	Форма зант
1	Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила Т.Б	1	1			
2	Историческая справка по основам казачьего рукопашного боя и современной боевой самозащиты	1	1			
3	Принципы рукопашного боя, казачьих боевых игр и Современной Боевой Самообороны (СБС).	1	1			
4	Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	1	1			
5	Образ воина как пример для подражания	1	1			
6	Изучение специальных комплексов самозащиты в составе класса (группы)	1		1		
7/8	Стандартные и специальные разминочные комплексы (упражнения, стойки).	2		2		
9/10	Изучение стоек и перемещений в стойках.	2		2		
11/12	Основы страховки и само страховки.	2		2		
13/14	Отработка комплексов на месте и в движении.	2		2		
15/16	Отработка комплексных движений, упражнений и приемов в парах.	2		2		
17	Выполнение обрабатываемых приемов в парах по команде на счет отдельно и в комбинации.	1		1		
18	Выполнение обрабатываемых приемов в парах по команде на счет отдельно и в комбинации с добавлением элементов	1		1		



	усложнения (или нагрузки).					
19	Демонстрация отработанных приемов, упражнений по одиночке или по парно перед классом, группой	1		1		
20	Одиночная отработка ударов руками, ногами, корпусом.	1		1		
21	Отработка одиночных ударов руками.	1		1		
22	Отработка одиночных ударов ногами.	1		1		
23	Комбинационная отработка ударов руками и ногами.	1		1		
24	Комбинационная отработка ударов руками и ногами с добавлением элементов усложнения (или нагрузки).	1		1		
25	Силовая подготовка	1		1		

26	Индивидуальная силовая подготовка, выполнение упражнений с напряжением или отягощениями.	1		1		
27	Силовые упражнения в парах, выполнение упражнений с сопротивлением, противодействием или после нагрузки.	1		1		
28	Для более продвинутых кадетов силовая набивка рук индивидуальная и парная.	2		2		
29/30	Специальный комплекс самозащиты без оружия	2		2		
31/32	Изучение и отработка техник и приемов самозащиты при захвате одной и двух рук.	2		2		
33	Изучение и отработка техник и приемов самозащиты при захвате корпуса спереди или сзади.	1		1		
34	Изучение и отработка техник и приемов самозащиты при нанесении ударов ножом с разных сторон.	1		1		
35/36	Итоговое занятие	1		1		

	<b>ИТОГО</b>	36	5	31		
--	--------------	----	---	----	--	--

**В результате изучения данной программы учащиеся должны знать:**

- меры безопасного поведения при выполнении приемам самозащиты;
- уделять больше внимания на развитие и поддержание собственного здоровья;
- научиться элементам самозащиты, самообороны и рукопашного боя;
- основные положения по рукопашному бою в вооруженных силах, подразделениях спецназа, казачьих формированиях;
- порядок подачи и выполнения команд при проведении тренировок, соревнований, поединков как самостоятельно, так и в составе класса (отделения).

**Учащиеся должны уметь:**

- практически выполнять меры безопасного выполнения приемов рукопашного боя (далее РБ);
- правильно применять на практических занятиях приемы и техники, полученные в ходе проведения теоретических занятий;
- четко и правильно выполнять все приемы и действия, слаженно действовать в составе группы и уважать противника;
- применять полученные знания и навыки, приобретенные на теоретических и практических занятиях в повседневной жизни обдуманно с пониманием собственной ответственности за свои действия и поступки.
- контролировать свои действия и тактически мыслить

**Условия реализации программы**

- спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение);
- место для занятий на свежем воздухе (спортплощадка );
- спортивный инвентарь: кимоно или куртки для борьбы, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи скакалки, гимнастические палки, маты, перекладина, макеты ножей, пистолетов, веревка длиной 2 метра



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азбука разведчика. (В.Д.В.) 2015 г. г. Рыбинск. П.Я. Поповских, В.И. Сирота
2. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 1994 г.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации –Олимп", 1992 г.
4. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
5. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 1995 г.
6. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.: "Терра"- "TERRA", 1996 г.
7. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г.
8. Масатоши Накояма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 1998 г.
9. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Ф.И.С., 1987 г.
10. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.
11. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.
12. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000 г.
13. Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 1995 г.
14. Начальная подготовка самозащиты и рукопашного боя. Ярославль 2012г. Н.В. Попов.
15. Казачий рукопашный бой. 2010 г. Москва. В.В. Бондаренко, В.Н. Пустовойтов.

