

**Министерство образования и науки Хабаровского края**  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Е.В. Троцкая

«22» 08 2025 г.

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
А.А. Гаркуша  
«22» 08 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

Руководитель кружка М.С. Нестеренко  
Преподаватель-организатор ОБЖ

Хабаровск 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы.....	3
2. Календарно-тематический план.....	4
3. Содержание программы.....	5

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Рукопашный бой»
Разработчик программы	Нестеренко М.С.
Основание для разработки программы	1. Закон РФ «Об образовании» 2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
Целевая аудитория	Студенты 1-5 курсов
Количество часов	480 часов
Цель программы	Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;</li> <li>- формирование интереса к занятиям спортом;</li> <li>- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;</li> <li>- воспитание трудолюбия;</li> <li>- развитие и совершенствование общих физических качеств;</li> <li>- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем;</li> <li>- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;</li> <li>- социализация подростков.</li> </ul>
Сроки и этапы реализации программы	10 месяцев
Система организации контроля за исполнением программы	Контроль за исполнением программы осуществляет администрация колледжа. Координацию деятельности исполнителей осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Анализ и оценку эффективности исполнения программы, подготовку материалов для рассмотрения на заседаниях педагогического совета, классных руководителей производит воспитательная служба под руководством заместителя директора по воспитательной работе.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество часов		
	Теоретических	Практических	Всего
Теория. Общая физическая подготовка	20	-	20
Психологическая подготовка	12	-	12
Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка	20	300	320
Соревнования. Контрольные испытания	8	120	128
<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>300</b>	<b>360</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся. Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

**Основной целью программы** является создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

### **Основные задачи обучения:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- социализация подростков.

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ

**Рукопашный бой (армейский)** - представляет собой вид боевой деятельности военнослужащих в ближнем бою с целью уничтожения, выведения из строя или пленения противника путем применения личного оружия, подручных средств, а также без оружия.

**Рукопашные схватки** - это групповые боевые действия, возникающие в местах упорного сопротивления противников при непосредственном соприкосновении (атака опорного пункта, обороне его, в засаде и т. д.).

**Рукопашное единоборство** - заключается в бое(борьбе) одного против одного или одного с несколькими противниками, которые, как правило в определенной последовательности проводят действия друг против друга (атаки, защиты, ответные атаки).

**Действия в рукопашном бою** - это двигательные акты бойцов, подчиненные решению конкретных задач (обезоружить, атаковать) и направленные на достижение цели (победить противника). Действия в процессе подготовки должны стать для бойца индивидуальными и привычными.

**Боевые средства рукопашного боя** - способы применения личного оружия, предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия выполняемые в виде соответствующей боевой динамической цепочки движений.

**Боевые динамические цепочки** (русский стиль рукопашного боя) - специально организованные двигательные акты, слитые в единое **сложное движение**, в котором нет перерывов между отдельными составляющими его частями. Они выстраиваются бойцом непосредственно в бою, в зависимости от меняющихся боевых условий, индивидуальных особенностей сторон, и подчинены определенным биомеханическим принципам и законам русского стиля рукопашного боя. Отдельные **простые** и доказавшие свою эффективность, и универсальность на практике боевые динамические цепочки могут разучиваться и совершенствоваться до автоматизма, в виде динамических стереотипов, которые,

в последствии, могут самостоятельно включаться бойцами в более сложные цепочки движений в процессе рукопашного поединка.

**Изготовка к бою** - наиболее удобное положение бойца по отношению к противнику, позволяющее ему осуществлять свои намерения и предупреждать, и пресекать действия противника (применяются термины - изготовка к бою с ножом, штыком, оружием)

**Передвижение** - перемена местонахождения центра тяжести тела в пространстве с целью принятия удобного положения по отношению к противнику.

**Дистанция** - положение противников по отношению друг к другу, определяемое расстоянием между ними, различают дальнюю, среднюю и ближнюю дистанцию.

**Атака** - действия стремительного нападения на противника в процессе единоборства.

**Вызовы** - действия, проводимые для того, чтобы спровоцировать противника на нужные атакующие действия, чтобы затем заранее подготовленной контратакой поразить его.

**Обманы** - действия, вводящие противника в заблуждение по отношению к реально задуманным атакующим действиям (обманные движения, удары)

**Захват** - активный контакт с противником для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать противнику провести атаку.

**Бросок** - перевод противника из положения стоя в положение лежа с отрывом всех частей тела от площади опоры.

**Выведение из равновесия** - перемещение центра тяжести тела противника за площадь опоры.

**Сваливание** - перевод противника из положения стоя в положение лежа без отрыва от площади опоры, с использованием выведения из равновесия.

**Подсечка** - подбив ноги противника подошвенной частью стопы.

**Подножка** - бросок противника через ногу, поставленную под одну или обе его ноги.

**Сбивание** - ударное движение ногой, в результате которого противник отрывается от площади опоры и переводится в положение лежа; толчковые движения, выполняемые руками и туловищем, направленные на перевод противника в положение лежа.

**Рывок** - резкое движение, в результате которого противник выводится из равновесия или поворачивается, что позволяет произвести его захват сзади.

**Удар** - короткое, взрывное, волнообразное движение, направленное на противника, с целью поражения его ударными частями конечностей или оружием.

**Укол** - удар острием штыка, ножа, острого подручного средства в зоны поражения тела противника.

**Толчок** - короткое и сильное движение, направленное на противника с целью выведения его из равновесия, увода с нежелательной траектории движения.

**Удушение** - перекрытие дыхательных путей противника, с целью прекращения его сопротивления или временного выведения из строя.

**Защита** - способ действий, направленных на отражение атак, с созданием удобных условий для перехода к ответным действиям.

**Контратаки** - по своей структуре являются ответными атаками, выполняемыми после защит.

**Защита шагам назад** - защитное передвижение шагом с подшагом назад на минимально безопасное от развивающейся атаки противника расстояние (защита на дальней дистанции).

**Защита шагом в сторону** - защитное передвижение, обеспечивающие технически рациональный уход с линии атаки противника с созданием удобного положения для последующей контратаки.

**Нырок** - защитное действие представляющее собой группировку туловища с одновременным движением его под атаку противника.

**Прием** - техника вхождение в контакт с атакующей конечностью или оружием противника в момент атаки.

**Увод** - защитное действие телом или конечностью с целью изменения опасной траектории атакующей конечности или оружия противника с созданием

удобного положения для последующей контратаки. Техника уводов заключается в не сопротивлении ударам противника, встречи их по касательной линии, сопровождении продолжающегося движения, находясь в постоянном контакте с атакующей конечностью, осуществляя ее мягкий контроль.

**Упреждающая защита** - останавливающее, встречное, жесткое воздействие на атакующую конечность противника, с одновременным сокращением дистанции, применяется на ранней стадии развития атаки.

**Отбив** - ударное движение, выполняемое собственным оружием, конечностью (рукой или ногой) по оружию или по конечности противника с целью отведения их в сторону от линии движения к цели.

**Выбивание** - удар (серия ударов) по особой траектории и по специальным точкам рук противника в результате чего из кисти выпадает ранее удерживаемый им угрожающий предмет (холодное или огнестрельное оружие, подручные средства).

**Сбивание** - сбивание захвата - удар (серия ударов) по особой траектории и по специальным точкам рук противника в результате чего сжатая кисть противника активно раскрывается и освобождает предмет захвата (одежда, часть тела).

**Освобождение от захватов** - устранение захвата противника с помощью сбиваний, ударов, рычагов, болевых приемов и выведений из равновесия.

**Рычаг** - способ силового воздействия на конечность противника, линия приложения которого проходит в плоскости перпендикулярной суставу.

**Загиб** - рычаг, при котором конечность противника заводится назад (за спину, за голову).

**Узел** - скручивание и сгибание конечностей противника с использованием рычага.

**Замок** - способ соединения рук с помощью пальцев или захватом кистью одной руки предплечья другой.

**Болевые воздействия на кисть** - биомеханические обусловленные воздействия на кистевой сустав и пальцы, позволяющие решать боевую задачу и при необходимости управлять противником.

**Болевые точки и зоны человеческого тела** - анатомически обусловленные участки тела человека, специальные воздействия на которые помогают решать боевые задачи и при необходимости управлять противником.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность.

## **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕКЦИИ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика.

### **Формы занятий:**

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию

теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

**Формы подведения итогов:** соревнования.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий рукопашным боем, по окончании реализации программы, учащиеся демонстрируют стабильно высокий результат выступая на соревнованиях различного уровня.

### **Знают:**

- способы развития координационных способностей;
- имеют целостное представление о физической культуре и ее возможностях;
- способы развития и совершенствования общих физических качеств;
- требования спортивного режима и гигиены.

### **Умеют:**

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

**Владеют:**

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- способами совершенствования своей физической и функциональной подготовленности;
- видами функциональной и морально-волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- методами совершенствования динамики своих спортивно-технических показателей.