

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мензелинская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза генерал-полковника  
Василия Николаевича Гордова»

ПРИНЯТО  
на педагогическом  
совете  
Протокол № 1  
от « » 20 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Романюк А.В.  
Приказ № 69/8  
от « » 20 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**по армейскому рукопашному бою**  
  
для обучающихся 5-8 классов

**Разработал: педагог дополнительного образования**  
**Игнатьев С.Ю.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программы дополнительного образования детей «Рукопашный бой» составлена с использованием методических разработок А.А.Кадочникова «Русский рукопашный бой». Программа изначально предполагает возможность подготовки без ограничений по половой принадлежности, не требует специального оборудования для занятий, а на начальном этапе обучения может использоваться уже имеющихся навыков в занятиях физической культурой (гимнастика, акробатика). Она проста и доступна для каждого вне зависимости от спортивной подготовки, исключает агрессивность за счет подхода с точки зрения самозащиты, не требующая больших мышечных усилий, использующая естественные движения человека, его реакции. Она тесно переплетается с другими предметами обучения физикой, анатомией, историей, физической культурой, этикой, основам безопасности жизнедеятельности, что помогает научить выбрать линию поведения в сложных человеческих взаимоотношениях.

Рабочая программа дополнительного образования детей «Рукопашный бой» предполагает повышение качества физического развития подростков развитие у учащихся чувства гражданственности и патриотизма, формирование значимых качеств, умений и готовности к активному проявлению в общественной жизни.

Рабочая программа дополнительного образования «Рукопашный бой» входит в систему внеурочной деятельности кадетских классов школы и рассчитана на 1 год обучения (5-8 классы), 3 часа в неделю, всего 105 часов.

### **Цели программы:**

- Содействие спортивному, эстетическому воспитанию молодежи в области духовного и физического развития личности, в частности прикладного рукопашного боя, путем взаимообогащения культур.
- Утверждение приоритетов общечеловеческих ценностей.
- Пропаганда и популяризации среди обучающихся специализированных (кадетских) классов гуманистической сущности рукопашного боя по «Системе Кадочникова»
- Укрепление физического и психологического здоровья кадетов.
- Совершенствование и внедрение комплексного подхода в подготовке воспитанников специализированных (кадетских) классов.

### **Обучающие задачи:**

- Объединение усилий по изучению и овладению видов и способов оздоровления обучающихся.
- Овладение искусством индивидуальной защиты от нападения на основе «Системы А.А. Кадочникова»

### **Развивающие задачи:**

- Развитие выносливости и силы

### **Воспитательные задачи:**

- Воспитание духовной стойкости
- 

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### **Метапредметные результаты**

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической подготовки в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.
- В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.
- В области физической культуры:
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### **Предметные результаты**

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### **В области познавательной культуры:**

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

#### **В области нравственной культуры:**

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам и соперникам во отработки приемов и соревновательной деятельности, соблюдать правила безопасности.

#### **В области трудовой культуры:**

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

#### **В области эстетической культуры:**

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию координации движения, силовой подготовки, гибкости.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

#### **В области физической культуры:**

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

### **Содержание учебного предмета 5 класс 34 часа (1 ч в неделю)**

<i>Раздел учебной программы</i>	<i>Основное содержание раздела учебной программы</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Тема 1. Введение. История стиля рукопашного боя Кадочникова</b> Кулачный бой на Руси. Опыт ведения рукопашного боя в русской армии, фехтование.	<b>2 ч</b>
<b>Раздел 2.</b>	<b>Тема 2. Стойки</b> Правосторонняя стойка. Левосторонняя стойка.	<b>3 ч</b>
<b>Подготовительные элементы и упражнения</b>	<b>Тема 3. Упражнения развития гибкости ловкости, силовой выносливости .</b>	<b>4 ч</b>

<b>рукопашного боя</b>	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для мышц живота. <b>Тема 4. Техника передвижения</b> Передвижение челночным шагом. Передвижение бегом. Передвижение прыжками. Передвижение кувырком перекатом. Передвижение ползком (на спине, животе, боком и перекатом).	<b>4 ч</b>
<b>Раздел 3. Техника падения кувырки и перевороты</b>	<b>Тема 5. Цели падения (5 ч.)</b> Падение как способ смягчить удар об землю; падение и перекаат как способ перемещения тела; падение как способ ухода от удара, захвата, броска. <b>Тема 6. Падения относительно стоек (7 ч.)</b> Падение со стойки; падение с колена; кувырки, перекааты лежа на земле. <b>Тема 7. Падения и перекааты в движении (8 ч.)</b> Падение вперед на руки: три варианта; падение на бок с закручиванием (амортизация руками и ногами два варианта); кувырки: вперед, назад; перекааты на плечах, спине. <b>Уроки контроля (2 ч)</b>	<b>5 ч</b>  <b>7 ч</b>  <b>8 ч</b>  <b>2 ч</b>

**Содержание учебного предмета  
6 класс 34 часа (1 ч в неделю)**

<i>Раздел учебной программы</i>	<i>Основное содержание раздела учебной программы</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Раздел 1.</b> <b>Подготовительные элементы и упражнения рукопашного боя.</b>	<b>Тема 1. Стойки</b> Равновесие и центры тяжести при выборе стойки. Подражание животным, положение рук, ног, головы. Значение правильности выбора стоек в различных ситуациях. <b>Тема 2. Упражнения развития гибкости ловкости, силовой выносливости .</b> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для мышц живота. Растяжки. <b>Тема 3. Техника передвижения</b> Передвижение челночным шагом. Передвижение бегом. Передвижение прыжками. Передвижение кувырком перекатом. Передвижение ползком (на спине, животе, боком и перекатом).	<b>2 ч</b>  <b>3 ч</b>  <b>4ч</b>
<b>Раздел 2.</b> <b>Техника падения кувырки и перевороты.</b>	<b>Тема 4. Цели падения</b> Падение как способ смягчить удар об землю; падение и перекаат как способ перемещения тела; падение как способ ухода от удара, захвата, броска; <b>Тема 5. Падения относительно стоек</b> Падение со стойки; падение с колена; кувырки, перекааты лежа на земле. <b>Тема 6. Падения и перекааты в движении</b>	<b>4 ч</b>  <b>5 ч</b>

	Падение вперед на руки: три варианта; падение на бок с закручиванием (амортизация руками и ногами два варианта); кувырки: вперед, назад; перекаты на плечах, спине.	4 ч
<b>Раздел 3. Техника защиты</b>	<b>Тема 7. Техника защиты от ударов. Приемы защиты без контакта с противником (4 ч.)</b> Защита уклонами головы и корпуса, отрывом ноги, подседом.	4 ч
	<b>Тема 8. Техника приемов защиты в контакте с противником (4ч.)</b> Защита в контакте (скручиванием корпуса вокруг позвоночника; скручиванием рук в плечах от бокового удара; скручиванием предплечий, обкатка и сопровождение ими удара с внешней стороны в плоскости его нападения по касательной к своему телу).	4 ч
	<b>Уроки контроля .</b>	2 ч

**Содержание учебного предмета  
7 класс 34 часа (1 ч в неделю)**

<i>Раздел учебной программы</i>	<i>Основное содержание раздела учебной программы</i>	<i>Кол-во часов</i>
<b>Раздел 1. Техника падения кувырки и перевороты.</b>	<b>Тема 1. Цели падения</b> Падение как способ смягчить удар об землю; падение и перекат как способ перемещения тела; падение как способ ухода от удара, захвата, броска;	2 ч
	<b>Тема 2. Падения относительно стоек</b> Падение со стойки; падение с колена; кувырки, перекаты лежа на земле.	4 ч
	<b>Тема 3. Падения и перекаты в движении</b> Падение вперед на руки: три варианта; падение на бок с закручиванием (амортизация руками и ногами два варианта); кувырки: вперед, назад; перекаты на плечах, спине.	4ч
<b>Раздел 2. Техника защиты</b>	<b>Тема 4. Техника защиты от ударов. Приемы защиты без контакта с противником</b> Защита уклоны головы и корпуса, отрывом ноги, подседом.	3 ч
	<b>Тема 5. Техника защиты от ударов. Приемы защиты в контакте с противником</b> Защита в контакте (скручиванием корпуса вокруг позвоночника; скручиванием рук в плечах от бокового удара; скручиванием предплечий, обкатка и сопровождение ими удара с внешней стороны в плоскости его нападения по касательной к своему телу).	3 ч
	<b>Тема 6. Техника защиты от ударов в контакте с противником</b> Защита от бокового удара ногой. Защита от боковых ударов рукой. Защита от прямых ударов ногой. Защита от прямых ударов рукой. Защита от ударов палкой.	8 ч
	<b>Тема 7. Техника освобождения от захватов</b>	8ч

	<p>Освобождение от захвата одной рукой за руку первым способом (рычаги, обкатка, продолжение вектора силы, скрутка). Освобождение от захвата за руку одной рукой вторым способом (использование силы захвата как точку опоры для вращения рычага). Освобождение от захвата за руку одной рукой третьим способом (локоть захваченной руки вверх, а кулак вниз, вращение тазом). Освобождение от захвата двумя руками за руку. Освобождение от захвата обеих рук двумя руками за руку. Освобождение от захвата за шею сзади одной рукой. Освобождение от захвата двумя руками за туловище сзади. Освобождение от захвата за ноги двумя руками. Освобождение от болевых захватов.</p> <p><b>Уроки контроля</b></p>	2ч
--	---	----

**Содержание учебного предмета**  
**8 класс 34 часа (1 ч в неделю)**

<i>Раздел учебной программы</i>	<i>Основное содержание раздела учебной программы</i>	<i>Кол-во часов</i>
<p><b>Раздел 1.</b> <b>Техника защиты</b></p>	<p><b>Тема 1. Техника защиты от ударов. Приемы защиты без контакта с противником</b> Защита уклоны головы и корпуса, отрывом ноги, подседом.</p>	2 ч
	<p><b>Тема 2. Техника приемов защиты в контакте с противником</b> Защита в контакте (скручиванием корпуса вокруг позвоночника; скручиванием рук в плечах от бокового удара; скручиванием предплечий, обкатка и сопровождение ими удара с внешней стороны в плоскости его нападения по касательной к своему телу).</p>	2 ч
	<p><b>Тема 3. Техника защиты от ударов в контакте с противником</b> Защита от бокового удара ногой. Защита от боковых ударов рукой. Защита от прямых ударов ногой. Защита от прямых ударов рукой. Защита от ударов палкой.</p>	3ч
	<p><b>Тема 4. Техника освобождения от захватов</b> Освобождение от захвата одной рукой за руку первым способом (рычаги, обкатка, продолжение вектора силы, скрутка). Освобождение от захвата за руку одной рукой вторым способом (использование силы захвата как точку опоры для вращения рычага). Освобождение от захвата за руку одной рукой третьим способом (локоть захваченной руки вверх, а кулак вниз, вращение тазом). Освобождение от захвата двумя руками за руку. Освобождение от захвата обеих рук двумя руками за руку. Освобождение от захвата за шею сзади одной рукой. Освобождение от захвата двумя руками за туловище сзади. Освобождение от захвата за ноги двумя руками. Освобождение от болевых захватов.</p>	7ч

<b>Раздел 2</b> <b>Приемы нападения</b>	<b>Тема 5. Болевые приемы</b> Принцип «катет, катет, гипотенуза». Принцип знака вопроса. Работа на пальцы по «знаку вопроса» и «катет, катет, гипотенуза». Сгибание согнутой в локте руки. Работа на позвоночник скручиванием. Работа на бедро скручиванием. Работа на колено согнутой ноги скручиванием. Работа на коленный сустав скручиванием. Работа на стопу скручиванием.	10ч
	<b>Тема 6. Приемы обезоруживания и удержания</b> Отбирание палки. Противник держит ее одной рукой. Отбирание палки. Противник держит ее двумя руками. Отбирание ножа. Отбирание пистолета. Техника выбивания оружия.	8ч
	<b>Уроки контроля</b>	2ч

### Тематическое планирование 5-й кадетский класс

№/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		теория	практика
	<b>Раздел 1.</b>		
	<b>Тема 1. Введение. История стиля рукопашного боя Кадочникова</b>	<b>2</b>	
1	Кулачный бой на Руси.	1	-
2	Опыт ведения рукопашного боя в русской армии, фехтование.	1	-
	<b>Раздел 2.</b>		
	<b>Подготовительные элементы и упражнения рукопашного боя</b>	<b>11</b>	
	<b>Тема 2. Стойки</b>	<b>3</b>	
3	Равновесие и центры тяжести при выборе стойки.	-	1
4	Подражание животным, положение рук, ног, головы.	-	1
5	Значение правильности выбора стоек в различных ситуациях.	-	1
	<b>Тема 3. Упражнения развития гибкости ловкости, силовой выносливости</b>	<b>4</b>	
6-7	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	-	2
8-9	Упражнения для ног. Упражнения для мышц живота.	-	2
	<b>Тема 4. Техника передвижения</b>	<b>4</b>	
10	Передвижение челночным шагом. Передвижение бегом.	-	1
11	Передвижение кувырком перекатом.	-	1
12	Передвижение прыжками.	-	1
13	Передвижение ползком (на спине, животе, боком и перекатом).	-	1
	<b>Раздел 3. Техника падения кувырки и перевороты</b>	<b>19</b>	
	<b>Тема 5. Цели падения</b>	<b>5</b>	

14	Падение как способ смягчить удар об землю	1	-
15-16	Падение и перекат как способ перемещения тела		2
17-18	Падение как способ ухода от удара, захвата, броска		2
	<b>Тема 6. Падения относительно стоек</b>	<b>7</b>	
19-21	Падение со стойки; падение с колена.	-	3
22-25	Кувырки, перекаты лежа на земле.	-	4
	<b>Тема 7. Падения и перекаты в движении</b>	<b>7</b>	
26-27	Падение вперед на руки: три варианта.	-	2
28-30	Падение на бок с закручиванием (амортизация руками и ногами два варианта).	-	3
31-32	Кувырки: вперед, назад; перекаты на плечах, спине.	-	2
33-34	Уроки контроля	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

### 6-й кадетский класс

№/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		теория	практика
	<b>Раздел 1. Подготовительные элементы и упражнения рукопашного боя</b>	<b>9</b>	
	<b>Тема 1. Стойки.</b>	<b>2</b>	
1	Равновесие и центры тяжести при выборе стойки. Подражание животным, положение рук, ног, головы.	1	-
2	Правильность выбора стоек в различных ситуациях.	-	1
	<b>Тема 2. Упражнения развития гибкости ловкости, силовой выносливости</b>	<b>3</b>	
3	Упражнения для мышц рук, ног и плечевого пояса.	-	1
4-5	Упражнения для мышц живота. Растяжки.	-	2
	<b>Тема 3. Техника передвижения</b>	<b>4</b>	
6-7	Передвижение челночным шагом. Передвижение бегом. Передвижение прыжками.	-	2
8-9	Передвижение кувырком перекатом. Передвижение ползком (на спине, животе, боком и перекатом).	-	2
	<b>Раздел 2. Техника падения кувырки и перевороты</b>	<b>13</b>	
	<b>Тема 4. Цели падения</b>	<b>4</b>	
10	Падение как способ смягчить удар об землю.	-	1
11	Падение и перекат как способ перемещения тела.	-	1
12-13	Падение как способ ухода от удара, захвата, броска	-	2
	<b>Тема 5. Падения относительно стоек</b>	<b>5</b>	
14	Падение со стойки.	-	1
15-16	Падение с колена	-	2
17-18	Кувырки, перекаты лежа на земле.	-	2
	<b>Тема 6. Падения и перекаты в движении</b>	<b>4</b>	
19-20	Падение вперед на руки: три варианта; падение на бок с закручиванием (амортизация руками и ногами два варианта).	-	2
21	Кувырки: вперед, назад.	-	1
22	Перекаты на плечах, спине.	-	1

	<b>Раздел 3. Техника защиты</b>	<b>12</b>	
	<b>Тема 7. Техника защиты от ударов. Приемы защиты без контакта с противником</b>	<b>4</b>	
23-24	Защита уклонами головы и корпуса.	-	2
25-26	Защита отрывом ноги и подседом.	-	2
	<b>Тема 8. Техника приемов защиты в контакте с противником (8ч.)</b>	<b>4</b>	
27-28	Защита в контакте (скручиванием корпуса вокруг позвоночника).	-	2
29-30	Защита от бокового удара скручиванием рук в плечах	-	2
31-32	Защита скручиванием предплечий, обкатка и сопровождение ими удара с внешней стороны в плоскости его нападения по касательной к своему телу).	-	2
33-34	Уроки контроля	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

### 7-й кадетский класс

№/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		теория	практика
	<b>Раздел 1. Техника падения кувырки и перевороты</b>	<b>10</b>	
	<b>Тема 1. Цели падения</b>	<b>2</b>	
1	Падение как способ смягчить удар об землю.	-	1
2	Падение и перекат как способ перемещения тела, ухода от удара, захвата, броска.	-	1
	<b>Тема 2. Падения относительно стоек</b>	<b>4</b>	
3-4	Падение со стойки; падение с колена.	-	2
5-6	Кувырки, перекаты лежа на земле.	-	2
	<b>Тема 3. Падения и перекаты в движении</b>	<b>4</b>	
7-8	Падение вперед на руки: три варианта; падение на бок с закручиванием (амортизация руками и ногами два варианта).	-	2
9-10	Кувырки: вперед, назад; перекаты на плечах, спине.	-	2
	<b>Раздел 2. Техника защиты</b>	<b>22</b>	
	<b>Тема 4. Техника защиты от ударов. Приемы защиты без контакта с противником</b>	<b>3</b>	
11-13	Защита уклоном головы и корпуса, отрывом ноги, подседом.	1	2
	<b>Тема 5. Техника приемов защиты в контакте с противником</b>	<b>3</b>	
14	Защита в контакте скручиванием корпуса вокруг позвоночника.	-	1
15	Защита от бокового удара скручиванием рук в плечах;	-	1
16	Защита от бокового удара скручиванием предплечий, обкатка и сопровождение ими удара с внешней стороны в плоскости его нападения по касательной к своему телу.	-	1
	<b>Тема 6. Техника защиты от ударов в контакте с противником</b>	<b>8</b>	
17-18	Защита от бокового удара ногой. Защита от боковых ударов рукой.	1	1

19-20	Защита от прямых ударов ногой.	-	2
21-22	Защита от прямых ударов рукой.	-	2
23-24	Защита от ударов палкой.	-	2
	<b>Тема 7. Освобождения от захватов</b>		<b>8</b>
25	Освобождение от захвата одной рукой за руку первым способом (рычаги, обкатка, продолжение вектора силы, скрутка).	-	1
26	Освобождение от захвата за руку одной рукой вторым способом (использование силы захвата как точку опоры для вращения рычага).	-	1
27	Освобождение от захвата за руку одной рукой третьим способом (локоть захваченной руки вверх, а кулак вниз, вращение тазом).	-	1
28-29	Освобождение от захвата двумя руками за руку. Освобождение от захвата обеих рук двумя руками за руку.	1	1
30-31	Освобождение от захвата за шею сзади одной рукой. Освобождение от захвата двумя руками за туловище сзади.	1	1
32	Освобождение от захвата за ноги двумя руками. Освобождение от болевых захватов.	-	1
33-34	Уроки контроля	-	2
	<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### 8-й кадетский класс

№/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		теория	практика
	<b>Раздел 1. Техника защиты</b>	<b>14</b>	
	<b>Тема 1. Техника защиты от ударов. Приемы защиты без контакта с противником</b>	<b>2</b>	
1-2	Защита: уклоны головы и корпуса, отрывом ноги, подседом.	1	1
	<b>Тема 2. Техника приемов защиты в контакте с противником</b>	<b>2</b>	
3	Защита в контакте скручиванием корпуса вокруг позвоночника; скручиванием рук в плечах.	-	1
4	Скручиванием предплечий, обкатка и сопровождение ими удара с внешней стороны в плоскости его нападения по касательной к своему телу.	-	1
	<b>Тема 3. Техника защиты от ударов в контакте с противником</b>	<b>3</b>	
5	Защита от бокового удара ногой. Защита от боковых ударов рукой.	-	1
6	Защита от прямых ударов ногой. Защита от прямых ударов рукой.	-	1
7	Защита от ударов палкой.	-	1
	<b>Тема 4. Техника освобождения от захватов</b>	<b>7</b>	
8	Освобождение от захвата одной рукой за руку первым способом (рычаги, обкатка, продолжение вектора силы, скрутка).	-	1
9	Освобождение от захвата за руку одной рукой вторым способом (использование силы захвата как точку опоры для	-	1

	вращения рычага).		
10	Освобождение от захвата за руку одной рукой третьим способом (локоть захваченной руки вверх, а кулак вниз, вращение тазом).	-	1
11	Освобождение от захвата двумя руками за руку. Освобождение от захвата обеих рук двумя руками за руку.	-	1
12	Освобождение от захвата за шею сзади одной рукой. Освобождение от захвата двумя руками за туловище сзади.	-	1
13	Освобождение от захвата за ноги двумя руками.	-	1
14	Освобождение от болевых захватов.	-	1
	<b>Раздел 2 Приемы нападения</b>		<b>19</b>
	<b>Тема 5. Болевые приемы</b>		<b>10</b>
15-16	Принцип «катет, катет, гипотенуза». Принцип знака вопроса.	1	1
17-18	Работа на пальцы по «знаку вопроса» и «катет, катет, гипотенуза».	1	1
19	Сгибание согнутой в локте руки.	-	1
20	Работа на позвоночник скручиванием.	-	1
21	Работа на бедро скручиванием.	-	1
22	Работа на колено согнутой ноги скручиванием.	-	1
23	Работа на коленный сустав скручиванием.	-	1
24	Работа на стопу скручиванием.	-	1
	<b>Тема 6. Приемы обезоруживания и удержания</b>		<b>8</b>
25-28	Отбирание палки. Противник держит ее одной и двумя руками.	1	3
29-30	Отбирание ножа. Отбирание пистолета.	-	2
31-32	Техника выбивания оружия.	-	2
33-34	Уроки контроля	-	2
	<b>Всего</b>		<b>34</b>

Лист согласования к документу № 26 от 15.01.2026  
Инициатор согласования: Романюк А.В. Директор школы  
Согласование инициировано: 15.01.2026 15:05

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Романюк А.В.		 Подписано 15.01.2026 - 15:05	-