Министерство образования Кировской области
Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества - Мемориал»

**РЕКОМЕНДОВАНА**

Методическим советом КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

Протокол № ____ от «03» 09 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

_____ Ж..В. Родыгина

«4» сентября 2019 г.
МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (с элементами рукопашного боя)»

Возраст учащихся 15-18 лет
Срок реализации программы 2 года

Автор-составитель:
**Шульгин Аркадий Владимирович,**
педагог дополнительного образования

Киров
2019

221

Министерство образования Кировской области
Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества - Мемориал»

**РЕКОМЕНДОВАНА**

Методическим советом КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

Протокол № ____ от «___» _____ 20__

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

_____Ж..В. Родыгина

«___» _____ 20_____
МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (с элементами рукопашного боя)»

Возраст учащихся 15-18 лет
Срок реализации программы 2 года

Автор-составитель:
**Шульгин Аркадий Владимирович**,
педагог дополнительного образования

Киров
2019

**Направленность**: физкультурно-спортивная. Программа является модулем дополнительной общеразвивающей комбинированной программы специализированного клуба «Фемида».

**Цель:** создать условия для формирования физической и психологической готовности учащихся к применению боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий, готовность вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом– как неотъемлемая часть реализации будущей профессии.

**Задачи:**

*Образовательная:* формирование необходимых знаний, технико-тактических навыков и психофизических качеств, обеспечивающих успешное выполнение боевых задач в экстремальных ситуациях

*Развивающая:* укрепление здоровья и всесторонне развития организма, поддержание общей работоспособности на протяжении всего периода обучения, совершенствование спортивного мастерства старшеклассников-спортсменов.

*Воспитательная:* воспитание сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, как важному элементу здорового образа жизни.

## Ожидаемые результаты.

***Предметные:***

• знать правомерность применения физической силы; порядок организации и методику проведения занятий по физической подготовке; требования нормативных актов к физической готовности поступающих на юридические специальности высшего профессионального образования; требования нормативных актов к физической готовности сотрудников полиции; основы здорового образа жизни;,

• уметь поддерживать должный уровень развития физических качеств и двигательных способностей в рамках служебно-прикладных навыков, применять приемы борьбы в различных ситуациях.

***Метапредметные:***

*Общекультурные компетенции профессионала:*

- осознание социальной значимости своей будущей профессии (ОК-1),
- представление о профессиональных обязанностях (ОК-2),
- готовность вести здоровый образ жизни, участвовать в занятиях физической культурой и спортом (ОК-14).

*Предпосылки профессиональных компетенций*:

- способность осуществлять профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, правового мышления и правовой культуры (ПК-2),
- готовность к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства (ПК-8).

*Личностная компетентность:* интерес и мотивационная готовность к профессиональному обучению и саморазвитию в области осознанной профессиональной коммуникации.

***Личностные*** – формирования ценностей здоровья, трудовых ценностей (дисциплинированность, ответственность), а так же усвоения правил безопасного поведения.

## Оценка качества образования

***Способы определения результативности.*** Оценка результатов освоения программы осуществляется дважды на протяжении каждого года обучения в рамках мониторинга оценки качества образования в учреждении. Сведения о результатах освоения программы заносятся в форму «Диагностическая карта», общую для результатов по всем модулям дополнительной общеразвивающей комбинированной программы специализированного клуба «Фемида»

***Виды контроля*** – входной, текущий, промежуточный, итоговый. Результаты контроля являются основанием для корректировки программы.

***Проверка подготовленности выпускников.*** Для контроля над физической подготовленностью слушателей применяются нормативы, предусмотренные приказами МВД России № 1025ДСП 2012 г. В соответствии с планом проведения занятий после изучения каждой темы воспитанники сдают контрольные нормативы. В конце обучения они сдают зачет по прикладным упражнениям и технике выполнения боевых приемов борьбы. До зачета допускаются выпускники, регулярно посещавшие учебные занятия (не менее 80%) и выполнившие контрольные нормативы.

## Организация образовательного процесса

| Всего по спецкурсу: | | | За год: | | За неделю: | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Срок обучения | Объём | Количество недель | Объём | Количество недель | Объём | Количество занятий | Продолжительность академ. часа |
| 2 года | 204 час. | 68 | 102 час. | 34 | 3 час. | 1 | 45 мин. |

## Методика реализации программы

Физическая подготовка осуществляется ***в следующих формах:***

- учебные занятия в рамках учебного расписания;
- консультации и дополнительные занятия с воспитанниками, отстающими в овладении учебным материалом и пропустившими занятия (по расписанию цикла);
- самостоятельные занятия (по заданию преподавателя) физическими упражнениями и спортом (вовне учебное время);
- учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и группах спортивного совершенствования (вовне учебное время);
- массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (в соответствии с календарным планом).

***Меры личной безопасности слушателей на занятиях по физической подготовке.*** Меры безопасности обеспечиваются:

- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки, поддержанием в процессе занятий и соревнований высокой дисциплины;
- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки, оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью.

Освобождение старшеклассников от практических занятий по физической подготовке осуществляется по заключению врача, до выздоровления обучающегося и является временной мерой, не освобождающей от сдачи зачета. Пропущенные занятия, норма-

тивы и зачет отрабатываются и сдаются в сроки, установленные циклом физической подготовки совместно с учебной частью.

***Перечень учебно-методического обеспечения для реализации программы***: гимнастические маты, макеты пистолета и ножей, наручники, веревки для связывания, ремень.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Учебно-тематический план (1-ый год обучения)

| №п/п | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Формы контроля/аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | |
| **1** | **Раздел 1. Вводный** | **3** | **0** | **3** | |
| 1.1 | Входной контроль | 3 | | 3 | |
| **2** | **Раздел 2. Модель физической подготовленности сотрудника ОВД** | **3** | **3** | **0** | |
| 2.1 | Модель физической подготовленности сотрудника ОВД | 3 | 3 | | |
| **3** | **Раздел 3. Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения** | **6** | **0** | **6** | |
| 3.1. | ОФП. Общеразвивающие упражнения на месте | 3 | | 3 | |
| 3.2. | ОФП. Подготовительные упражнения | 3 | | 3 | |
| **4** | **Раздел 4. Броски, удушающие и болевые приемы** | **21** | **0** | **21** | |
| 4.1 | Упражнения ОФП. | 3 | | 3 | |
| 4.2 | ОФП. Броски. | 3 | | 3 | |
| 4.3 | Упражнения ОФП. Броски | 3 | | 3 | |
| 4.4 | Упражнения ОФП. Рычаг локтя через бедро и перегиб локтя с захватом руки между ног. | 3 | | 3 | |
| 4.5 | Упражнения ОФП. «Узел» руки | 3 | | 3 | |
| 4.6 | Упражнения ОФП. Удушающие приемы | 3 | | 3 | |
| 4.7 | ОФП. Повторение всех ранее изученных бросков | 3 | | 3 | |
| **5** | **Раздел 5. Удары и защита от ударов** | **21** | **0** | **21** | |
| 5.1 | Основы ударной тактики. Виды ударов | 3 | | 3 | |
| 5.2 | Виды ударов | 3 | | 3 | |
| 5.3 | Защита от ударов | 3 | | 3 | |
| 5.4 | Защита от прямых ударов | 3 | | 3 | |
| 5.5 | Прямые удары | 3 | | 3 | |
| 5.6 | Боковые удары | 3 | | 3 | |
| 5.7 | Совершенствование приемов и действий в 2-х шереножном строю. | 3 | | 3 | |
| **6** | **Раздел 6. Задержание и сопровождение** | **12** | **0** | **12** | |
| 6.1 | Виды задержаний | 3 | | 3 | |
| 6.2 | Рычаг руки внутрь | 3 | | 3 | |
| 6.3 | Задержание и сопровождение нарушителя | 3 | | 3 | |
| 6.4 | Выполнение навыков задержания и сопровождения | 3 | | 3 | |
| **7** | **Раздел 7. Освобождение от захватов и обхватов** | **15** | **0** | **15** | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7.1 | Захваты | 3 | | 3 | |
| 7.2 | ОФП. Освобождение от обхватов | 3 | | 3 | |
| 7.3 | Освобождение от захватов | 3 | | 3 | |
| 7.4 | Освобождение от захвата шеи | 3 | | 3 | |
| 7.5 | Действия по ситуациям | 3 | | 3 | |
| **8** | **Раздел 8. Обезоруживание правонарушителя** | **15** | **0** | **15** | |
| 8.1 | Защита от удара ножом | 3 | | 3 | |
| 8.2 | Защита от удара ножом | 3 | | 3 | |
| 8.3 | Защитные действия от ножа | 3 | | 3 | |
| 8.4 | Защита от пистолета | 3 | | 3 | |
| 8.5 | Приемы обезоруживания | 3 | | 3 | |
| **9** | **Зачет** | **3** | | **3** | **зачет** |
| | **Всего** | **102** | **3** | **99** | |

## Учебно-тематический план (2-ой год обучения)

| №п/п | Наименование темы | Всего часов | Из них | | Формы контроля/аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | |
| **1** | **Раздел 1. Вводный** | **3** | **0** | **3** | |
| 1.1 | Входной контроль | 3 | | 3 | |
| **2** | **Раздел 2. Модель физической подготовленности сотрудника ОВД** | **3** | **3** | **0** | |
| 2.1 | Модель физической подготовленности сотрудника ОВД | 3 | 3 | | |
| **3** | **Раздел 3. Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения** | **6** | **0** | **6** | |
| 3.1. | ОФП. Общеразвивающие упражнения на месте | 3 | | 3 | |
| 3.2. | ОФП. Подготовительные упражнения | 3 | | 3 | |
| **4** | **Раздел 4. Броски, удушающие и болевые приемы** | **21** | **0** | **21** | |
| 4.1 | Упражнения ОФП. | 3 | | 3 | |
| 4.2 | ОФП. Броски. | 3 | | 3 | |
| 4.3 | Упражнения ОФП. Броски | 3 | | 3 | |
| 4.4 | Упражнения ОФП. Рычаг локтя через бедро и перегиб локтя с захватом руки между ног. | 3 | | 3 | |
| 4.5 | Упражнения ОФП. «Узел» руки | 3 | | 3 | |
| 4.6 | Упражнения ОФП. Удушающие приемы | 3 | | 3 | |
| 4.7 | ОФП. Повторение всех ранее изученных бросков | 3 | | 3 | |
| **5** | **Раздел 5. Удары и защита от ударов** | **21** | **0** | **21** | |
| 5.1 | Основы ударной тактики. Виды ударов | 3 | | 3 | |
| 5.2 | Виды ударов | 3 | | 3 | |
| 5.3 | Защита от ударов | 3 | | 3 | |
| 5.4 | Защита от прямых ударов | 3 | | 3 | |
| 5.5 | Прямые удары | 3 | | 3 | |
| 5.6 | Боковые удары | 3 | | 3 | |
| 5.7 | Совершенствование приемов и действий в 2-х шереножном строю. | 3 | | 3 | |
| **6** | **Раздел 6. Задержание и сопровождение** | **12** | **0** | **12** | |
| 6.1 | Виды задержаний | 3 | | 3 | |
| 6.2 | Рычаг руки внутрь | 3 | | 3 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6.3 | Задержание и сопровождение нарушителя | 3 | | 3 | |
| 6.4 | Выполнение навыков задержания и сопровождения | 3 | | 3 | |
| **7** | **Раздел 7. Освобождение от захватов и обхватов** | **15** | **0** | **15** | |
| 7.1 | Захваты | 3 | | 3 | |
| 7.2 | ОФП. Освобождение от обхватов | 3 | | 3 | |
| 7.3 | Освобождение от захватов | 3 | | 3 | |
| 7.4 | Освобождение от захвата шеи | 3 | | 3 | |
| 7.5 | Действия по ситуациям | 3 | | 3 | |
| **8** | **Раздел 8. Обезоруживание правонарушителя** | **15** | **0** | **15** | |
| 8.1 | Защита от удара ножом | 3 | | 3 | |
| 8.2 | Защита от удара ножом | 3 | | 3 | |
| 8.3 | Защитные действия от ножа | 3 | | 3 | |
| 8.4 | Защита от пистолета | 3 | | 3 | |
| 8.5 | Приемы обезоруживания | 3 | | 3 | |
| **9** | **Экзамен** | **3** | | **3** | **экзамен** |
| | **Всего** | **102** | **3** | **99** | |

## СОЖЕРЖАНИЕ

## Содержание первого года обучения

### Раздел 1. «Вводный»

***Тема «Входной контроль»***

*Практика.* Челночный бег 10х10 метров. Подтягивание на перекладине (количество раз) (юноши). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (юноши, девушки). Подъем туловища из положения лежа (девушки).

### Раздел 2. «Модель физической подготовленности сотрудника ОВД»

***Тема «Модель физической подготовленности сотрудника ОВД»***

*Теория.* Меры безопасности при проведении занятий.

*Практика.* Физическая подготовка в органах внутренних дел. Модель физической подготовки сотрудников ОВД. Нормативно-правовая основа физической подготовки и спорта личного состава ОВД. Практика правомерного применения сотрудников ОВД силового воздействия на правонарушителя.

### Раздел 3. «Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения»

***Тема «ОФП. Общеразвивающие упражнения»***

*Практика.* Общеразвивающие упражнения на месте кувырок вперед и назад с помощью партнера. Стойка на голове и опускание в борцовский мост, стойка на плечах, на руках с помощью партнера. Кувырок вперед и назад. Гимнастические упражнения, шпагаты.

***Тема «ОФП. Подготовительные упражнения»***

*Практика.* Падение на спину. Падение на бок. Кувырки.

### Раздел 4. «Броски, удушающие и болевые приемы»

***Тема «Упражнения ОФП»***

*Практика.* Дистанции. Захваты. Передвижения. Подтягивание на перекладине. Челночный бег 10х10 метров.

***Тема «ОФП. Броски»***

*Практика.* Бросок и задняя подножка. Бросок через бедро (спину). Бросок через плечо.

***Тема «Упражнения ОФП. Броски»***

*Практика.* Броски с захватом двух ног сзади. Бросок захватом двух ног спереди. Игра «коррида», петушиный бой.

***Тема «Упражнения ОФП»***

*Практика.* Рычаг локтя через бедро. Перегиб локтя с захватом руки между ног.

***Тема «Упражнения ОФП. Узел руки»***

*Практика.* «Узел» руки. Обратный узел руки. Узел руки коленом. Узел руки руками. Ущемление ахиллова сухожилия противника. Ущемление икроножной мышцы.

***Тема «Упражнения ОФП. Удушающие приемы»***

*Практика.* Двойной удушающий прием лежа. Удушение плечом и предплечьем.

***Тема «ОФП. Повторение»***

*Практика.* **В**сех ранее изученных бросков. Повторение всех ранее изученных способов удержания и уходов. Повторение всех ранее изученных болевых и удушающих приемов лежа. Выполнение приемов и действий в связке: бросок – удержание - болевой или удушающий прием. Ведение поединка в парах (5 минут)

## Раздел 5. «Удары и защита от ударов»

### *Тема «Основы ударной тактики. Виды ударов»*

*Практика.* Основы ударной тактики. Болевые точки на теле человека. Формы ударных частей конечностей. Виды ударов: прямой удар, боковой удар, удар ребром ладони, удар локтем в подбородок, удар коленом, удар подъемом стопы.

### *Тема «Удары»*

*Практика.* Удары носком ноги. Удары пяткой. Удар подъемом стопы. Удары головой в лицо.

### *Тема «Защита от ударов»*

*Практика.* Защита от прямого удара уклоном (уходы). Зашита от удара рукой (подставка предплечья). Защита от удара ногой.

### *Тема «Защита от прямых ударов»*

*Практика.* Защита от прямого удара кулаком в голову. Защита от прямого удара кулаком в туловище. Защита от удара сверху кулаком в голову. Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Защита от удара вперед стопой в пах. Защита от удара вперед стопой вверх. Комбинации ударов руками и ногами.

### *Тема «Прямые удары»*

*Практика.* Прямой левый и правый удары в голову. Боковой левый и правый удары в голову и корпус. Прямой правый удар в голову, туловище с последующим боковым ударом левой ногой. Прямой правый удар в голову и затем левый боковой.

### *Тема «Боковые удары»*

*Практика.* 2 прямых удара левой и правой рукой в голову с последующим ударом ногой в корпус. 2 боковых удара левой и правой рукой в голову с последующим прямым ударом ногой в корпус или по ногам соперника. Боковой удар ногой в колено с последующей серией прямых ударов руками.

### *Тема «Боковые удары»*

*Практика.* Совершенствование приемов и действий в 2-х шереножном строю. Игра «преступники и полицейские». 3-х минутные поединки.

## Раздел 6. «Задержание и сопровождение»

### *Тема «Виды задержаний»*

*Практика.* Задержание загибом руки за спину при подходе сзади (толчком). Задержание нарушителя при подходе спереди «нырком». Задержание нарушителя при подходе спереди - загибом руки за спину «рывком». Упражнения ОФП.

### *Тема «Рычаг руки внутрь»*

*Практика.* Задержание нарушителя при подходе спереди - загибом руки за спину «замком». Задержание и сопровождение «рычагом» руки через предплечье. Задержание и сопровождение «рычагом» руки через плечи.

### *Тема «Задержание и сопровождение нарушителя»*

*Практика.* Задержание при подходе сзади удушением. Задержание и сопровождение – рычагом руки наружу при подходе спереди. Задержание и сопровождение рычагом

руки внутрь. Выполнение навыков задержания и сопровождения на пассивном правонарушителе. Игра «полицейские и преступники».

## «Раздел 7. Освобождение от захватов и обхватов»

### *Тема «Захваты»*

*Практика.* Освобождение от захватов за горло (одежду на груди стоя – с переходом на загиб руки за спину). Освобождение от захватов за кисть, запястья одной, двумя руками – с переходом на загиб руки за спину.

### *Тема «ОФП. Освобождение от обхватов»*

*Практика.* Освобождение от обхвата туловища спереди. Освобождение от обхватов туловища сзади.

### *Тема «Освобождение от захватов»*

*Практика.* Освобождение от захватов одной ноги. Освобождение от захвата двух ног. Упражнения ОФП.

### *Тема «Освобождение от захвата шеи»*

*Практика.* Освобождение от захвата шеи сбоку плечом и предплечьем. Освобождение от захвата шеи сзади плечом и предплечьем. Освобождение от захвата шеи пальцами рук.

### *Тема «Действия по ситуациям»*

*Практика.* Освобождение от захвата или обхвата по заданию преподавателя. Игра «Преступник и милиционер». Освобождение от захвата за одежду на плече сзади. Упражнения ОФП.

## Раздел 8. «Обезоруживание правонарушителя»

### *Тема «Защита от удара ножом»*

*Практика.* Защита от удара ножом снизу. Защита от удара ножом «тычком» в грудь (шею). Защита от удара ножом сверху, подставкой предплечья и рычагом руки внутрь. Защита от удара ножом сбоку в шею, подставкой предплечья «наружу». Выполнение защитных действий по команде преподавателя.

### *Тема «Защита от удара ножом»*

*Практика.* Защита от удара ножом сверху, подставкой предплечья и рычагом руки внутрь. Защита от удара ножом сбоку в шею, подставкой предплечья «наружу». Защита от удара ножом наотмашь подставкой двух предплечий и с переходом на рычаг руки внутрь.

### *Тема «Защита от удара ножом»*

*Практика.* Защитные действия от ножа в 2-х шереножном строю лицом друг к другу. Защитные действия от ножа в 2-х шереножном строю по четко регламентированному заданию преподавателя. Защита от удара ножом по принципу «эскалатора».

### *Тема «Защита от пистолета»*

*Практика.* Защита от наведенного пистолета в упор спереди. Защита от наведенного пистолета в упор сзади. Защита от попыток противника обезоружить спереди. Защита от попыток противника обезоружить сбоку.

### *Тема «Приемы обезоруживания»*

*Практика.* Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака в момент проверки документов. Обезоруживание при попытке достать оружие из бокового кармана брюк в момент проверки документов. Защита при попытке достать

оружие с земли. Совершенствование защитных действий при угрозе холодным оружием. Совершенствовать защитные действия при угрозе пистолетом в упор и попыток завладеть оружием. Совершенствовать защитные действия при угрозе ружьем. Совершенствовать упреждающие действия при попытках достать оружие из кармана и с земли.

**Зачет**

## Содержание второго года обучения

### Раздел 1. «Вводный»

***Тема «Входной контроль»***

*Практика.* Челночный бег 10х10 метров. Подтягивание на перекладине (количество раз) (юноши). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (юноши, девушки). Подъем туловища из положения лежа (девушки).

### Раздел 2. «Модель физической подготовленности сотрудника ОВД»

***Тема «Модель физической подготовленности сотрудника ОВД»***

*Теория.* Меры безопасности при проведении занятий.

*Практика.* Физическая подготовка в органах внутренних дел. Модель физической подготовки сотрудников ОВД. Нормативно-правовая основа физической подготовки и спорта личного состава ОВД. Практика правомерного применения сотрудников ОВД силового воздействия на правонарушителя.

### Раздел 3. «Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения»

***Тема «ОФП. Общеразвивающие упражнения»***

*Практика.* Общеразвивающие упражнения на месте кувырок вперед и назад с помощью партнера. Стойка на голове и опускание в борцовский мост, стойка на плечах, на руках с помощью партнера. Кувырок вперед и назад. Гимнастические упражнения, шпагаты.

***Тема «ОФП. Подготовительные упражнения»***

*Практика.* Падение на спину. Падение на бок. Кувырки.

### Раздел 4. «Броски, удушающие и болевые приемы»

***Тема* «Упражнения ОФП»**

*Практика.* Дистанции. Захваты. Передвижения. Подтягивание на перекладине. Челночный бег 10х10 метров.

***Тема «ОФП. Броски»***

*Практика.* Бросок и задняя подножка. Бросок через бедро (спину). Бросок через плечо.

***Тема «Упражнения ОФП. Броски»***

*Практика.* Броски с захватом двух ног сзади. Бросок захватом двух ног спереди. Игра «коррида», петушиный бой.

***Тема «Упражнения ОФП»***

*Практика.* Рычаг локтя через бедро. Перегиб локтя с захватом руки между ног.

***Тема «Упражнения ОФП. Узел руки»***

*Практика.* «Узел» руки. Обратный узел руки. Узел руки коленом. Узел руки руками. Ущемление ахиллова сухожилия противника. Ущемление икроножной мышцы.

***Тема «Упражнения ОФП. Удушающие приемы»***

*Практика.* Двойной удушающий прием лежа. Удушение плечом и предплечьем.

***Тема «ОФП. Повторение»***

*Практика.* **В**сех ранее изученных бросков. Повторение всех ранее изученных способов удержания и уходов. Повторение всех ранее изученных болевых и удушающих

приемов лежа. Выполнение приемов и действий в связке: бросок – удержание - болевой или удушающий прием. Ведение поединка в парах (5 минут)

## Раздел 5. «Удары и защита от ударов»

### *Тема «Основы ударной тактики. Виды ударов»*

*Практика.* Основы ударной тактики. Болевые точки на теле человека. Формы ударных частей конечностей. Виды ударов: прямой удар, боковой удар, удар ребром ладони, удар локтем в подбородок, удар коленом, удар подъемом стопы.

### *Тема «Удары»*

*Практика.* Удары носком ноги. Удары пяткой. Удар подъемом стопы. Удары головой в лицо.

### *Тема «Защита от ударов»*

*Практика.* Защита от прямого удара уклоном (уходы). Зашита от удара рукой (подставка предплечья). Защита от удара ногой.

### *Тема «Защита от прямых ударов»*

*Практика.* Защита от прямого удара кулаком в голову. Защита от прямого удара кулаком в туловище. Защита от удара сверху кулаком в голову. Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Защита от удара вперед стопой в пах. Защита от удара вперед стопой вверх. Комбинации ударов руками и ногами.

### *Тема «Прямые удары»*

*Практика.* Прямой левый и правый удары в голову. Боковой левый и правый удары в голову и корпус. Прямой правый удар в голову, туловище с последующим боковым ударом левой ногой. Прямой правый удар в голову и затем левый боковой.

### *Тема «Боковые удары»*

*Практика.* 2 прямых удара левой и правой рукой в голову с последующим ударом ногой в корпус. 2 боковых удара левой и правой рукой в голову с последующим прямым ударом ногой в корпус или по ногам соперника. Боковой удар ногой в колено с последующей серией прямых ударов руками.

### *Тема «Боковые удары»*

*Практика.* Совершенствование приемов и действий в 2-х шереножном строю. Игра «преступники и полицейские». 3-х минутные поединки.

## Раздел 6. «Задержание и сопровождение»

### *Тема «Виды задержаний»*

*Практика.* Задержание загибом руки за спину при подходе сзади (толчком). Задержание нарушителя при подходе спереди «нырком». Задержание нарушителя при подходе спереди - загибом руки за спину «рывком». Упражнения ОФП.

### *Тема «Рычаг руки внутрь»*

*Практика.* Задержание нарушителя при подходе спереди - загибом руки за спину «замком». Задержание и сопровождение «рычагом» руки через предплечье. Задержание и сопровождение «рычагом» руки через плечи.

### *Тема «Задержание и сопровождение нарушителя»*

*Практика.* Задержание при подходе сзади удушением. Задержание и сопровождение – рычагом руки наружу при подходе спереди. Задержание и сопровождение рычагом руки внутрь. Выполнение навыков задержания и сопровождения на пассивном правонарушителе. Игра «полицейские и преступники».

## «Раздел 7. Освобождение от захватов и обхватов»

### *Тема «Захваты»*

*Практика.* Освобождение от захватов за горло (одежду на груди стоя – с переходом на загиб руки за спину). Освобождение от захватов за кисть, запястья одной, двумя руками – с переходом на загиб руки за спину.

### *Тема «ОФП. Освобождение от обхватов»*

*Практика.* Освобождение от обхвата туловища спереди. Освобождение от обхватов туловища сзади.

### *Тема «Освобождение от захватов»*

*Практика.* Освобождение от захватов одной ноги. Освобождение от захвата двух ног. Упражнения ОФП.

### *Тема «Освобождение от захвата шеи»*

*Практика.* Освобождение от захвата шеи сбоку плечом и предплечьем. Освобождение от захвата шеи сзади плечом и предплечьем. Освобождение от захвата шеи пальцами рук.

### *Тема «Действия по ситуациям»*

*Практика.* Освобождение от захвата или обхвата по заданию преподавателя. Игра «Преступник и милиционер». Освобождение от захвата за одежду на плече сзади. Упражнения ОФП.

## Раздел 8. «Обезоруживание правонарушителя»

### *Тема «Защита от удара ножом»*

*Практика.* Защита от удара ножом снизу. Защита от удара ножом «тычком» в грудь (шею). Защита от удара ножом сверху, подставкой предплечья и рычагом руки внутрь. Защита от удара ножом сбоку в шею, подставкой предплечья «наружу». Выполнение защитных действий по команде преподавателя.

### *Тема «Защита от удара ножом»*

*Практика.* Защита от удара ножом сверху, подставкой предплечья и рычагом руки внутрь. Защита от удара ножом сбоку в шею, подставкой предплечья «наружу». Защита от удара ножом наотмашь подставкой двух предплечий и с переходом на рычаг руки внутрь.

### *Тема «Защита от удара ножом»*

*Практика.* Защитные действия от ножа в 2-х шереножном строю лицом друг к другу. Защитные действия от ножа в 2-х шереножном строю по четко регламентированному заданию преподавателя. Защита от удара ножом по принципу «эскалатора».

### *Тема «Защита от пистолета»*

*Практика.* Защита от наведенного пистолета в упор спереди. Защита от наведенного пистолета в упор сзади. Защита от попыток противника обезоружить спереди. Защита от попыток противника обезоружить сбоку.

### *Тема «Приемы обезоруживания»*

*Практика.* Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака в момент проверки документов. Обезоруживание при попытке достать оружие из бокового кармана брюк в момент проверки документов. Защита при попытке достать оружие с земли. Совершенствование защитных действий при угрозе холодным оружием. Совершенствовать защитные действия при угрозе пистолетом в упор и попыток завла-

деть оружием. Совершенствовать защитные действия при угрозе ружьем. Совершенствовать упреждающие действия при попытках достать оружие из кармана и с земли.

**Экзамен**

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ


**Учебная литература**

1. Приказ МВД России № 1025 ДСП-2012 г. “Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел”.
2. Лавров В.Н. Боевые приемы борьбы: Учебно-методическое пособие. – Н. Новгород – 1998.
3. Морозов В.М., Катков А.И. Техника выполнения приемов рукопашного боя. Учебно-методическое пособие. – Киров – 2004.
4. Коротаев В.Г. Боевые приемы борьбы. Учебно-метдическое пособие. – Домодедово – 1994.
5. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П. Купцова. М., 424 с.

**Дополнительная литература для учащихся**

Самойлов Д. Основы личной безопасности. М.: Элита-Стиль, - 2012

Краснопольский С.С., Петрий А.М., Фомичев А.С. Практический курс рукопашного боя. М: Астрель, - 2014

Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. М, 2003

Сажин А. Рукопашный бой спецназа. Астрель. 2007.