

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»



«Утверждаю»

Директор ГБПОУ НТЖТ

*В. И. Односторонцев*

«*1*» *09* 2020 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»,**

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объем часов	Форма занятий	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Раздел 1 Введение Тема 1.1 Инструктаж по мерам безопасности	<b>Содержание учебного материала</b>		2		
	1	Введение Инструктаж по технике безопасности.	1	Знакомство с видом спорта	Наблюдение
Тема 1.2 Выносливость сила и гибкость	2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ОФП	1	Знакомство с видом спорта	Наблюдение
	<b>Практическое занятие</b>		15		
		Комплекс ОФП. Изучение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	5	развитие координации движения	Наблюдение
		Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	5	воспитание терпению	Наблюдение
Раздел 2 ОФП, специальная акробатика Тема 2.1 Специальная акробатика		Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	5	обучение игровым стойкам	Наблюдение
	<b>Практическое занятие</b>		40		Наблюдение
		Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через голову	6	обучение способам перемещения по площадке	Наблюдение
		Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через голову.	6	развитие координации	Наблюдение
		Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через голову.	6	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения	Наблюдение
	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через препятствие.	5	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения	Наблюдение	

		Комплексе ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через препятствие	6	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения	Наблюдение
		Комплексе ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через препятствие. Отработка приемов самостраховки.	6	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения	Наблюдение
		Комплексе ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через препятствие. Отработка приемов самостраховки.	5	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения	Наблюдение
<b>Раздел 3</b> ОФП, освобождение от захватов <b>Тема 2.2</b> Освобождение от захватов	<b>Практическое занятие</b>		<b>20</b>		Наблюдение
		Комплексе ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.	5	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов.	Наблюдение
		Комплексе ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.	5	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов.	Наблюдение
		Комплексе ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.	5	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов.	Наблюдение
		Комплексе ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.	5	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов.	Наблюдение
<b>Раздел 4</b> ОФП, защита от ударов <b>Тема 3.1</b>	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>		Наблюдение
	1	Комплексе ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения.	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике подачи</li> <li>- развитие координации движений</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> </ul>	Наблюдение

Защита от ударов		Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.			
	2	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Защита от ударов.	5	- обучение технике высокодалёкого удара - развитие силы удара	Наблюдение
<b>Раздел 5</b> ОФП, удары и болевые воздействия <b>Тема 3.2</b> удары и болевые воздействия	<b>Практическое занятие</b>		<b>20</b>		
	3	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия.	5	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия.	Наблюдение
	4	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия	5	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия.	Наблюдение
	5	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия	5	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия.	Наблюдение
	6	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия	5	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия.	Наблюдение
<b>Раздел 6</b> ОФП, защита от холодного оружия <b>Тема 3.3</b> защита от холодного оружия	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>		Наблюдение
	1	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от холодного оружия.	6	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.	Наблюдение
	2	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения.  Упражнения на гибкость. защита от холодного оружия.	6	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.	Наблюдение