

Министерство образования и науки РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

С.А. Гальцев

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Дисциплина: Военно-прикладная физическая подготовка.
Рукопашный бой

Методические указания к практическим занятиям

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент

Доцент центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»

Малыхин А.В.

Автор

канд. филос. наук, профессор, доцент центра спортивной подготовки
ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» **С.А. Гальцев**

**Гальцев С.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту
дисциплина Военно-прикладная физическая подготовка. Рукопашный
бой: методические указания к практическим занятиям / С.А. Гальцев. –
Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 53 с.**

Соответствуют требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ по дисциплине
«Военно-прикладная физическая подготовка. Рукопашный бой».

Методические указания к выполнению практических занятий
предназначены для преподавателей и обучающихся по всем
специальностям и направлениям подготовки в вузе.

Оглавление

Введение		4	
1.	Основные закономерности формирования техники рукопашного боя	5	
2.	Средства и основные черты методики обучения технике рукопашного боя	8	
	2.1.	Средства формирования техники рукопашного боя	8
	2.2.	Методы формирования техники рукопашного боя	9
3.	Принципы обучения технике рукопашного боя	12	
4.	Специальные указания к практическим занятиям	14	
5.	Основная учебная литература	47	
6.	Дополнительная учебная и справочная литература	48	
7.	Ресурсы сети интернет	49	
8.	Профессиональные базы данных	49	
	Приложение А	50	

Введение

Тренировочные упражнения спортсменов, специализирующихся в рукопашном бое, являются эффективным средством физического воспитания студентов высших учебных заведений, обеспечивающим формирование комплекса прикладных двигательных навыков, а также разностороннее совершенствование физических качеств и способностей. Это обеспечивает подготовленность выпускника к результативной профессиональной деятельности, защите Родины, полноценной и гармоничной жизни.

Цель изучения раздела «Рукопашный бой» «Элективные курсы по физической культуре и спорту дисциплины: Военно-прикладная физическая подготовка» заключается в формировании технической, физической и психической готовности студентов к выполнению приемов самозащиты без оружия.

Задачи:

1. Формирование двигательных умений в выполнении специальных подготовительных упражнений и приемов самостраховки при падении.
2. Формирование техники выполнения ударов руками и ногами.
3. Формирование двигательных умений и навыков в выполнении защитных действий от ударов руками и ногами.
4. Формирование техники борьбы стоя: захватов, бросков.
5. Формирование техники борьбы лежа: удержаний, болевых и удушающих приемов, уходов из опасных положений.
6. Формирование психической готовности к выполнению приемов самозащиты без оружия.
7. Совершенствование физических качеств и способностей: скоростно-силовых, силовой выносливости, координационных способностей, общей выносливости, гибкости.

Решение данных задач обеспечивается широким комплексом тренировочных средств, включающим в себя общеразвивающие, специально-подготовительные и специальные упражнения.

1. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ

В ходе обучения людей двигательным действиям решаются задачи формирования двигательных умений и навыков. При этом, логика процесса образования и совершенствования двигательного действия представляет собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем – от умения к навыку (Матвеев Л.П., 1991).

Двигательное умение – это форма владения двигательным действием, выражающаяся в способности человека осуществлять его под контролем сознания с концентрацией внимания на составляющих его операциях.

Двигательный навык – это форма владения двигательным действием, выражающаяся в способности человека осуществлять его без выраженного контроля сознанием (автоматически).

Целенаправленное формирование техники двигательных действий включает в себя три этапа (Матвеев Л.П., 1991; Платонов В.Н., 1997).

1) этап начального разучивания действия. В ходе его создается общее представление о двигательном действии и формируется установка на овладение им, изучается главный механизм движения, формируется ритмическая структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки.

2) этап углубленного разучивания действия. В ходе этого этапа детализируется понимание закономерностей двигательного действия, совершенствуется его координационная структура по элементам и характеристикам движения.

3) этап результирующей отработки действия. В ходе этого этапа двигательный навык формируется и совершенствуется до необходимой степени.)

При этом, с физиологической точки зрения формирование двигательного навыка включает в себя 3 стадии (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 1991):

- 1) стадию генерализации;
- 2) стадию концентрации;
- 3) стадию стабилизации и автоматизации.

На первой стадии занимающиеся начинают преобразовывать воспринятый ими при показе образ движения в программу собственных действий. В ходе первых попыток еще не сформирована координационная структура движения. Это выражается в возбуждении значительной части коры головного мозга и формировании импульсов, вызывающих сокращение не только мышц, несущих основную нагрузку в данном движении, но и других групп мышц, в том числе мышц-антагонистов. В результате несогласованности мышечных сокращений движения

получаются неэффективные, а энергозатраты организма занимающихся значительно повышаются.

На второй стадии, после многократных повторений происходит концентрация возбуждения в зонах коры головного мозга, необходимых для осуществления двигательного действия. В посторонних зонах происходит процесс торможения. В результате этих изменений в выполнение движения включаются только необходимые мышечные группы, востребованные в определенный момент его исполнения. Это приводит к снижению энергозатрат и повышению эффективности двигательных действий. На этой стадии уже сформирован двигательный навык, однако он не прочен; и структура движения нарушается при влиянии различных раздражителей (сбивающих факторов, психического напряжения и т.д.). На этой стадии двигательный навык уже сформирован, но не закреплен: структура движения, при этом, может нарушаться при влиянии различных раздражителей (сбивающих факторов, психического напряжения и т.д.).

На третьей стадии в результате систематического и многократного повторения движения в различных условиях навык становится надежным, при этом снижается произвольный контроль сознанием за отдельными элементами двигательного действия происходит стабилизация и автоматизация двигательного навыка.

Учитывая многообразие различных двигательных действий, свойственных технике рукопашного боя, включающих в себя, как отдельные технические элементы, такие как: удары, защиты, броски, болевые и удушающие приемы, так и их комплексные образования (серии ударов, комбинации защитных действий и ударов, комбинации бросков и болевых приемов); есть необходимость подчеркнуть следующие положения:

Учитывая многообразие различных двигательных действий, свойственных технике рукопашного боя, включающих в себя, как отдельные технические элементы (удары, защиты, броски, болевые и удушающие приемы), так и их комплексные образования (серии ударов, комбинации защитных действий и ударов, комбинации бросков и болевых приемов), есть необходимость подчеркнуть следующие положения:

-формирование техники рукопашного боя является многоцикловым процессом, в котором каждый цикл включает в себя приведенные выше этапы;

-навыки в выполнении одиночных технических действий (ударов, защит, бросков, болевых и удушающих приемов, удержаний) являются «навыками первого рода», служащими предпосылкой возникновения умений в выполнении более сложных двигательных образований (серий ударов и комбинаций) «умений второго рода», по мере дальнейшего совершенствования переходящих в «навыки второго рода» и т.д. (Матвеев Л.П., 1991; Платонов В.Н., 1997 и др).

Например, оптимально сформированные навыки в выполнении одиночных ударов руками, служат предпосылкой формирования умений в выполнении серий ударов руками, которые по мере перехода в форму двигательного навыка становятся предпосылкой в формировании умений выполнения более сложных серий, включающих в себя удары руками и ногами. Этот процесс может идти до бесконечности по мере усложнения технических действий.

Для упорядочения терминологической базы, на которую опирается процесс обучения есть смысл ввести определения основных понятий, характеризующих основные технические действия.

Удар – двигательное действие, имеющие целью подавление активного сопротивления соперника посредством максимально-быстрого механического воздействия твердой (ударной) поверхностью конечности, на уязвимое место его тела.

Защита (защитное действие) – двигательное действие, имеющее целью пресечение попытки соперника в нанесении удара посредством блокирования, либо изменения направления движения его ударной конечности, ухода с линии атаки или разрыва дистанции.

Серия ударов - двигательное действие, включающее в себя несколько последовательно и непрерывно выполняемых ударов.

Захват – активный контакт с соперником для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать ему провести атаку.

Бросок – перевод соперника из положения стоя в положение лежа с отрывом всех частей тела от площади опоры.

Болевой прием – механическое воздействие на конечность соперника, вызывающее изменение положения в суставе, формирующее сильное болевое ощущение.

Удушающий прием – технический прием, направленный на перекрытие дыхательных путей соперника.

Удержание - положение, при котором один из бойцов удерживает соперника на спине, прижимая его своим туловищем.

Комбинация – двигательное действие, включающее в себя несколько разнообразных последовательно и непрерывно выполняемых технических действий: удары и защиты, броски и болевые приемы, удержания и болевые приемы.

При построении процесса обучения технике рукопашного боя необходимо учитывать, что технические действия, несущие в себе прямо противоположные навыки исполнения, могут при совместном изучении отрицательно влиять друг на друга. Например, параллельное изучение техники бросков и ударов на одном занятии менее эффективно, чем раздельное (Иванов С.А., 1995).

2. СРЕДСТВА И ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

2.1. Средства формирования техники рукопашного боя

Основными средствами формирования техники рукопашного боя являются физические упражнения, обеспечивающие становление и совершенствование техники выполнения входящих в его содержание приемов.

Исходя из логики организации процесса обучения студентов технике рукопашного боя целесообразно выделить следующие группы физических упражнений: *общеподготовительные, специально-подготовительные и специальные.*

Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия (включая совокупности их), направленные на разностороннее совершенствование свойственных занимающимся физических качеств и способностей, а также на пополнение индивидуального фонда умений и навыков в разнообразных видах двигательной деятельности.

К ним относятся различные виды упражнений, направленных на совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Хотя они по своей структуре не имеют значительного сходства со специальными упражнениями, их значение в обеспечении физической подготовленности студентов нельзя недооценивать. Это значение обусловлено тем, что разностороннее и гармоничное развитие физических качеств, а также большой фонд двигательных умений и навыков являются своего рода фундаментом, обеспечивающим быстрое и прочное усвоение специальных двигательных действий.

Специально-подготовительные упражнения – это двигательные действия, включающие в себя элементы специальных упражнений, их варианты, а также движения, имеющие сходство с ними по форме и характеристике проявляемых способностей.

К такому виду упражнений относятся отдельные элементы специальных упражнений (выполнение отдельных элементов техники рукопашного боя на снарядах или с партнером), а также имитационные упражнения, схожие с ними по структуре движения.

Специальные упражнения – это совокупности двигательных действий, выполняемые в условиях максимально приближенным к реальным, обусловленным необходимостью решения конкретных задач, обусловленных спецификой спортивной деятельности.

Специальные упражнения – это выполняемые в максимально приближенных к реальным условиям совокупности двигательных действий, обусловленных необходимостью решения конкретных задач, определенных спецификой спортивной деятельности.

Примерами таких упражнений могут быть спарринг или соревновательный поединок.

2.2. Методы формирования техники рукопашного боя

Для эффективного становления и совершенствования техники рукопашного боя у студентов в процессе учебных занятий по направлению «Рукопашный бой» дисциплины «Элективному курсу по физической культуре и спорту» применяются *общепедагогические и специфические методы физического воспитания.*

Общепедагогические методы

Поскольку для успешного решения образовательных задач процесс физического воспитания студентов должен строиться на основе дидактических закономерностей и принципов обучения, преподавателю необходимо использовать соответствующие общепедагогические методы.

Данные методы, применяемые в процессе физического воспитания, включают в себя две группы: словесные методы и методы обеспечения наглядности (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2014).

Из *словесных методов*, при обучении технике рукопашного боя наиболее эффективными являются следующие:

1. *Описание.* Посредством данного метода у занимающихся создается представление об изучаемом двигательном действии: ударе, броске, болевом или удушающем приеме, защите, серии ударов, комбинации.

2. *Объяснение.* Данный метод служит для формирования у занимающихся понимания особенностей техники выполнения движений и тактически целесообразных способов их применения.

3. *Разбор.* Этот метод служит для анализа и оценки результата выполнения какого-либо двигательного задания и определения путей дальнейшей работы по совершенствованию качества его выполнения. Например, разбор проведенного спарринга или соревновательного боя.

4. *Инструктирование.* Метод, предусматривающий подробное и точное объяснение преподавателем способов выполнения предлагаемого занимающимся задания.

5. *Команды, указания.* Методы, позволяющие преподавателю оперативно управлять деятельностью занимающихся исходя из задач, решаемых на соответствующих этапах занятия.

Команды используются для выполнения обучающимися какого-то действия, они имеют определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание.

Указания – словесные воздействия, имеющие целью корректирование технико-тактических особенностей выполнения двигательных действий.

Методы обеспечения наглядности направлены на зрительное, слуховое и двигательное восприятие занимающимися выполняемых действий. В физическом воспитании студентов образовательных организаций высшего образования используются следующие методы обеспечения наглядности (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2014):

Метод непосредственной наглядности. Этот метод предусматривает показ упражнения преподавателем или по его заданию одним из занимающихся. Основная задача – создание у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия.

Метод опосредованной наглядности. Этот метод предусматривает демонстрацию рисунков, схем, учебных видеофильмов и т.д. Служит для усиления восприятия техники двигательных действий, дополняет применение метода непосредственной наглядности.

Метод направленного прочувствования двигательного действия направлен на использование восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. Используется при овладении сложными двигательными действиями. Включает в себя:

- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- фиксацию положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия.

Специфические методы физического воспитания

Ввиду того, что физическое воспитание, являясь педагогическим процессом, имеет свои, присущие только данной дисциплине специфические особенности, успешное решение комплекса предполагаемых ею задач в полной мере не может быть достигнуто посредством использования только общепедагогических методов.

Это обуславливает необходимость применения наряду с ними специфических методов физического воспитания для решения задач по оптимизации физического развития, воспитательных и образовательных задач.

Специфические методы физического воспитания включают в себя (Матвеев Л.П., 1991):

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методы строго регламентированного упражнения наиболее часто применяются для решения задач физического воспитания. Отличительной особенностью данных методов является то, что упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно нормированной нагрузкой.

В процессе обучения двигательным действиям указанная группа методов включает в себя *целостный, расчленено-конструктивный методы и метод сопряженного воздействия* (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2014).

Сущность целостного метода состоит в том, что движение с самого начала выполняется в целостной структуре без расчленения его на отдельные элементы.

Расчленено-конструктивный метод предполагает расчленение целостного двигательного действия на отдельные элементы с отдельным их освоением и последующим объединением в единое движение.

Метод сопряженного воздействия применяется для параллельного совершенствования двигательного навыка и специфических физических способностей, являющихся предпосылкой эффективного выполнения двигательного действия. Примером использования данного метода является выполнение ударов с отягощением. При этом, необходимо следить, чтобы не искажалась техника их выполнения.

В процессе обучения технике рукопашного боя на первом этапе изучаются отдельные технические элементы: удары, защиты, броски, болевые и удушающие приемы, являющиеся целостными техническими действиями. При формировании прочных навыков их выполнения, данные технические действия объединяются в серии ударов и комбинации. В данном случае изменяется их роль: являясь изначально целостными техническими действиями, они принимают форму отдельных элементов, которые включаются в более сложные образования.

На основании вышеизложенного мы можем заключить, что в процессе обучения технике рукопашного боя наблюдается комплексно-параллельное применение целостного и расчленено конструктивного методов обучения двигательным действиям.

Метод сопряженного воздействия используется на третьем (заключительном) этапе совершенствования двигательного навыка.

Относительно к совершенствованию физических качеств и способностей методы строго регламентированного упражнения включают в себя *методы стандартного и методы переменного (вариативного) упражнения* (Матвеев Л.П., 1991).

Сущность методов стандартного упражнения заключается в том, что оно выполняется со стандартной нагрузкой, которая не изменяется по своим основным параметрам (интенсивности, величине отягощения) в процессе двигательной деятельности.

Методы переменного упражнения, напротив, характеризуются варьированием основных параметров нагрузки в процессе его выполнения.

В зависимости от наличия или отсутствия интервалов отдыха методы стандартного упражнения включают в себя *метод стандартно-непрерывного и метод стандартно-интервального упражнения*, а методы переменного упражнения – *метод переменного-непрерывного упражнения и метод переменного-интервального упражнения*.

Процесс обучения и совершенствования техники рукопашного боя предполагает наличие определенных интервалов отдыха, поэтому в данном

случае применяются метод стандартно-интервального и метод переменного интервального упражнения.

Метод стандартно-интервального упражнения применяется при обучении и совершенствовании технических действий, когда задания строго обусловлены преподавателем, при этом интенсивность нагрузки при выполнении упражнения не изменяется.

Метод переменного интервального упражнения предусматривает изменение интенсивности нагрузки вследствие чередования работы со строго обусловленным заданием и произвольной более интенсивной работы.

Этот метод также широко применяется при выполнении специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений, характеризующихся изменениями, как интенсивности нагрузки, так и величины отягощения.

Игровой метод предусматривает организацию двигательной деятельности занимающихся на основе содержания и правил игры.

В процессе физического воспитания студентов этот метод зачастую реализуется посредством общеподготовительных упражнений в виде различных эстафет, спортивных игр и т.д. Также на основе этого метода иногда выполняются специально-подготовительные и специальные упражнения. Например, при обучении занимающихся ударам и защитным действиям целесообразно использование применяемой в тренировочном процессе боксеров игры «в пятнашки», которая способствует совершенствованию чувства дистанции, скоростных и координационных способностей. Также, произвольную работу с партнером (вольный бой) можно рассматривать, как определенную форму применения игрового метода физического воспитания.

Соревновательный метод предполагает выполнение специальных упражнений в форме соревнований. Данный метод может применяться только при достижении занимающимися достаточно высокого уровня подготовленности. В процессе обучения и совершенствования техники рукопашного боя данный метод применяется в виде спаррингов (тренировочных боев с объявлением победителя), а также в виде официальных соревнований на первенство образовательной организации.

3. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

Под принципами обучения понимаются определенные правила, которые необходимо соблюдать для обеспечения успешного решения образовательных задач. Эти принципы были разработаны специалистами

педагогике, теории и методике физического воспитания посредством изучения закономерностей воздействия физических упражнений на организм и психику человека, на базе сопоставления данных ряда социальных (психология, педагогика) и естественных (анатомия, физиология, биохимия) наук.

Основными принципами, которых необходимо придерживаться при обучении технике рукопашного боя:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип систематичности;
- принцип прочности.

Назначение *принципа сознательности и активности* при обучении технике рукопашного боя заключается в необходимости понимания занимающимися значения владения техническими приемами этого вида спорта для жизни, формирования у студентов устойчивого интереса к овладению ими и обусловленной им активности в учебной деятельности, направленной на достижение цели и решение задач обучения.

Реализация *принципа наглядности* заключается в привлечении органов чувств для усвоения учебного материала, формирования двигательных умений и навыков.

Наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная.

Зрительная наглядность при изучении техники рукопашного боя включает в себя демонстрацию исполнения приемов преподавателем в целом и по частям, использование наглядных пособий и учебных видеофильмов.

Звуковая наглядность главным образом способствует уточнению пространственных, временных и силовых характеристик движений. В совокупности со зрительной звуковая наглядность имеет основное значение при обучении технике рукопашного боя.

Двигательная наглядность заключается в направляющей помощи преподавателя, имеющей целью использования кинестетической чувствительности обучаемых для формирования правильного двигательного стереотипа.

Соблюдение *принципа доступности и индивидуализации* предусматривает решение задач обучения соответствующих по уровню сложности возможностям занимающихся. Эти возможности включают в себя, с одной стороны способность адекватно воспринять и усвоить учебный материал, с другой стороны готовность выполнить предлагаемую физическую нагрузку. Индивидуальность в обучении заключается в дифференцированном подходе к каждому обучаемому, исходя из его личного уровня указанных возможностей, который различен у каждого

человека. Игнорирование рассматриваемого принципа может привести к некачественному усвоению учебного материала: формированию неправильных и непрочных двигательных умений и навыков; а также к развитию патологических процессов и получению травм вследствие выполнения завышенных физических нагрузок, не соответствующих функциональным возможностям занимающихся.

Принцип систематичности и последовательности реализуется посредством формирования из учебного материала определенной системы знаний, изучение которой осуществляется в логической последовательности: от простых элементов этой системы к более сложным и, в итоге, к освоению всей системы в целом. Например, в нашем случае в первую очередь изучаются отдельные технические элементы: боевая стойка, передвижения, удары, броски; затем более сложные комплексные образования: серии и комбинации. В итоге обучающийся должен освоить весь предусмотренный рабочей программой дисциплины учебный материал, как систему, включающую в себя технику рукопашного боя, а также тактические способы их оптимального применения.

Принцип прочности заключается в том, что обучение должно предусматривать в итоге получение студентами осмысленных знаний, устойчивых двигательных умений и навыков.

4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

4.1. Техническая подготовка

4.1.1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения

Учебные задачи:

1. Обучение технике общеразвивающих упражнений, используемых в рукопашном бое.
2. Обучение технике специально-подготовительных упражнений.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач и содержания занятия. Инструктаж по мерам безопасности.
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	15 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед.
1.3	Общеразвивающие упражнения в парах	5	Пары формируются по росту и по весу, упражнения направлены на совершенствование силовых способностей.
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Изучение специально-подготовительных упражнений: - кувырок вперед; - кувырок назад; - кувырок через левое плечо; - кувырок через правое плечо; - «полет-кувырок»; - переворот в сторону	20 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Основное внимание необходимо уделять: - соблюдению безопасных интервалов и дистанции при выполнении упражнений; - выполнению группировки занимающихся в момент кувырка
2.2	Изучение приемов самостраховки при падении: - падение вперед с положения «стоя на коленях»; - падение назад с положения «упор-присев»; - перекаты на левый (правый) бок	20 мин.	При падении назад и на бок основное внимание необходимо уделять следующим элементам техники выполнения: - подбородок прижимается к груди; - ноги сгибаются, колени прижимаются к груди; - спина выгибается; - при падении на бок одноименное колено ложится горизонтально на ковер, противоположное – направлено вертикально вверх

1	2	3	4
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей: - сгибание – разгибание рук в упоре лежа; - поднятие – опускание туловища в положении «лежа на спине»; - задний «мост»	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.2. Техника боевой стойки, способы передвижения в боевой стойке

Учебные задачи:

1. Обучение технике боевой стойки и способов передвижений в ней.
2. Закрепление техники общеразвивающих упражнений, используемых в рукопашном бое.
3. Закрепление техники специально-подготовительных упражнений.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	15 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед

1	2	3	4
1.3	Общеразвивающие упражнения в парах	5	Пары формируются по росту и по весу, упражнения направлены на совершенствование силовых способностей и гибкости
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Закрепление техники специально-подготовительных упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через левое плечо, кувырок через правое плечо, «полет-кувырок», переворот боком	10 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Основное внимание необходимо уделять: - соблюдению безопасных интервалов и дистанции при выполнении упражнений; - выполнению группировки занимающихся в момент кувырка. Скорость выполнения упражнений по мере их освоения увеличивается
2.2	Закрепление техники приемов самостраховки при падении: - падение вперед из положения стоя; - падение назад из положения стоя; - падения на левый и на правый бок с положения «упор-присев»	10 мин.	При падении назад и на бок основное внимание необходимо уделять следующим элементам техники выполнения: - подбородок прижимается к груди; - ноги сгибаются в коленях и прижимаются к груди; - спина выгибается; - при падении на бок одноименное колено ложится горизонтально на ковер, противоположное – направлено вертикально вверх
2.3	Изучение техники боевой стойки	5 мин.	Основное внимание обратить на правильное распределение веса тела напереди стоящую и сзади стоящую ноги
2.4	Изучение способов передвижения в боевой стойке: - в челноке; - вперед; - назад; - влево; - вправо	15 мин.	Основное внимание обратить на сохранение в движении положения боевой стойки. Движение вперед и влево выполняется шагом левой ноги, при этом правая нога приставляется. Движение назад и вправо выполняется шагом правой ноги, при этом левая нога приставляется

1	2	3	4
2.5	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.3. Удары руками. Защитные действия (Занятие 1)

Учебные задачи:

1. Обучение технике прямого удара левой рукой в голову, в туловище.
2. Обучение технике прямого удара правой рукой в голову, в туловище.
3. Обучение технике защитных действий подставкой ладони.
4. Обучение технике защитных действий отклонением назад, шагом назад.
5. Обучение защите туловища подставкой локтя левой руки, подставкой локтя правой руки, подставкой локтей обеих рук.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, перчатки для рукопашного боя, защитные шлемы, капы.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед

1	2	3	4
1.3	Закрепление техники специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений постепенно увеличивается
1.4	Закрепление техники приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Постепенно скорость выполнения упражнений увеличивается
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Обучение технике прямого удара левой рукой в голову, в туловище	10 мин.	Обучение осуществляется фронтальным методом. Удар выполняется с шагом вперед
2.2	Обучение технике прямого удара правой рукой в голову, в туловище	10 мин.	Обучение осуществляется фронтальным методом. Удар выполняется с шагом вперед поворотом корпуса
2.3	Обучение технике защитных действий подставкой ладони	10 мин.	Обучение осуществляется в парах, один студент наносит прямые удары правой и левой рукой в голову, второй – выполняет защитные действия
2.4	Обучение технике защитных действий отклонением назад, шагом назад	10 мин.	
2.5	Обучение технике защиты туловища подставкой локтя левой руки, подставкой локтя правой руки, подставкой локтей обеих рук	10 мин.	Обучение осуществляется в парах, один студент наносит прямые удары правой и левой рукой в туловище, второй – выполняет защитные действия
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

(Занятие 2)

Учебные задачи:

1. Закрепление техники прямого удара левой и правой рукой в голову.
2. Обучение технике удара сбоку левой рукой в голову.
3. Обучение технике удара сбоку правой рукой в голову.
4. Обучение технике защиты уклоном влево, вправо.
5. Обучение технике защиты нырком влево, вправо.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, перчатки для рукопашного боя, защитные шлемы, капы.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Закрепление техники специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений постепенно увеличивается
1.4	Закрепление техники приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Постепенно скорость выполнения упражнений увеличивается
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Обучение технике удара сбоку левой рукой в голову	10 мин.	Обучение осуществляется фронтальным методом. Удар выполняется с шагом
2.2	Обучение технике удара сбоку правой рукой в голову	10 мин.	вперед-влево и поворотом корпуса

1	2	3	4
2.3	Обучение технике защиты уклоном влево, вправо. Закрепление техники прямого удара левой и правой рукой в голову	15 мин.	Решение задач обучения и совершенствования осуществляется в парах, один студент выполняет прямые удары левой и правой рукой в голову, второй выполняет защитные действия уклонами вправо и влево
2.4	Обучение технике защиты нырком влево, вправо	15 мин.	Обучение осуществляется в парах, один студент наносит удары сбоку правой и левой рукой в голову, второй – выполняет защитные действия нырком влево, вправо
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

(Занятие 3)

Учебные задачи:

1. Закрепление техники удара сбоку левой и правой рукой в голову.
2. Закрепление техники защиты подставкой ладони.
3. Закрепление техники защиты туловища подставкой локтя левой руки, локтя правой руки.
4. Обучение технике удара снизу левой рукой в голову, в туловище.
5. Обучение технике удара снизу правой рукой в голову, в туловище.
6. Обучение технике защиты подставкой предплечья левой руки, подставкой предплечья правой руки.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, перчатки для рукопашного боя, защитные шлемы, капы.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Совершенствование техники специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений постепенно увеличивается
1.4	Совершенствование техники приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Постепенно скорость выполнения упражнений увеличивается
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Обучение технике удара снизу левой рукой в голову, в туловище	10 мин.	Обучение осуществляется фронтальным методом. Удар выполняется с шагом вперед-влево и поворотом корпуса
2.2	Обучение технике удара снизу правой рукой в голову, в туловище	10 мин.	
2.3	Закрепление техники защиты подставкой ладони	10 мин.	Обучение и закрепление осуществляются в парах, один студент выполняет удары снизу левой и правой рукой, второй выполняет защитные действия подставкой ладони
2.4	Закрепление техники защиты туловища подставкой локтя левой руки, локтя правой руки	10 мин.	Обучение и закрепление осуществляются в парах, один студент наносит удары снизу правой и левой рукой в туловище, второй – выполняет защитные действия подставкой локтя левой руки, локтя правой руки
1	2	3	4

2.5	Закрепление техники удара сбоку левой и правой рукой в голову. Обучение технике защиты подставкой предплечья левой руки, подставкой предплечья правой руки	10 мин.	Обучение и закрепление осуществляются в парах, один студент выполняет удары сбоку левой и правой рукой, второй выполняет защитные действия подставкой предплечья правой руки, подставкой предплечья левой руки
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

(Занятие 4)

Учебные задачи:

1. Совершенствование техники ударов руками.
2. Совершенствование техники защиты от ударов руками.
3. Совершенствование техники самостраховки при падении.
4. Совершенствование силовых и координационных способностей.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, перчатки для рукопашного боя, защитные шлемы, капы.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Выполнение техники специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений постепенно увеличивается
1	2	3	4

1.4	Выполнение техники приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Постепенно скорость выполнения упражнений увеличивается
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Совершенствование техники передвижения в боевой стойке с выполнением ударов руками и защитных действий	10 мин.	Совершенствование техники передвижений осуществляется поочередно при движении вперед и назад.
2.2	Совершенствование техники ударов руками и защитных действий в парах	30 мин.	Обучаемые выполняют условные задания в течение 3 минут, перерыв – 1 минута. После этого – смена ролей
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.4. Удары ногами. Защитные действия (Занятие 1)

Учебные задачи:

1. Обучение технике прямого удара вперед левой ногой.
2. Обучение технике прямого удара вперед правой ногой.
3. Обучение технике защиты шагом влево с отбивом левой рукой.
4. Обучение технике защиты шагом вправо с отбивом правой рукой.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, перчатки для рукопашного боя, защитные шлемы, капы, щитки для ног.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Совершенствование техники специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1	2	3	4
1.4	Совершенствование техники приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Обучение технике прямого удара вперед левой ногой	10 мин.	Обучение осуществляется фронтальным методом. Удар выполняется с положения боевой стойки. Удар выполняется после выноса согнутой в коленном суставе ноги вперед. Удар наносится подушечкой стопы
2.2	Обучение технике прямого удара вперед правой ногой	10 мин.	
2.3	Обучение технике защиты шагом влево с отбивом левой рукой	15 мин.	Обучение осуществляется в парах, один студент выполняет прямые удары вперед левой и правой ногой, второй выполняет защитные действия шагом вправо с отбивом правой рукой, шагом влево с отбивом левой рукой
2.4	Обучение технике защиты шагом вправо с отбивом правой рукой	15 мин	
1	2	3	4

3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.4. Удары ногами. Защитные действия (Занятие 2)

Учебные задачи:

1. Обучение технике удара в сторону левой ногой.
2. Обучение технике удара в сторону правой ногой.
3. Закрепление техники защиты шагом влево с отбивом левой рукой.
4. Закрепление техники защиты шагом вправо с отбивом правой рукой.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, перчатки для рукопашного боя, защитные шлемы, капы, щитки для ног.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Совершенствование техники специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1	2	3	4

1.4	Совершенствование техники приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Обучение технике удара в сторону левой ногой	10 мин.	Обучение осуществляется фронтальным методом. Удар выполняется с положения боевой стойки. Удар выполняется после выноса согнутой в коленном суставе ноги вперед со скручиванием. Удар наносится ребром стопы
2.2	Обучение технике удара в сторону правой ногой	10 мин.	
2.3	Закрепления техники защиты шагом влево с отбивом левой рукой	15 мин.	Закрепление осуществляется в парах, один студент выполняет удары в сторону левой и правой ногой, второй выполняет защитные действия шагом вправо с отбивом правой рукой, шагом влево с отбивом левой рукой
2.4	Закрепление техники защиты шагом вправо с отбивом правой рукой	15 мин	
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.4. Удары ногами. Защитные действия

(Занятие 3)

Учебные задачи:

1. Обучение технике кругового удара левой ногой в голову, в туловище.
2. Обучение технике кругового удара правой ногой в голову, в туловище.
3. Обучение технике защиты блокировкой левой рукой.
4. Обучение технике защиты блокировкой правой рукой.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, перчатки для рукопашного боя, защитные шлемы, капы, щитки для ног.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1.	2.	3.	4.
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.	2.	3.	4.
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Совершенствование техники специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Совершенствование техники приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Обучение технике кругового удара левой ногой в голову, в туловище	10 мин.	Обучение осуществляется фронтальным методом. Удар выполняется с положения боевой стойки. Удар выполняется после выноса согнутой в коленном суставе ноги в сторону. Удар выполняется с поворотом корпусом на опорной ноге. Удар наносится подъемом стопы
2.2	Обучение технике кругового удара правой ногой в голову, в туловище	10 мин.	
2.3	Обучение технике защиты блокировкой левой рукой	15 мин.	Обучение осуществляется в парах, один студент выполняет круговые удары левой и правой ногой в голову и туловище, второй выполняет защитные действия блокировкой правой и левой рукой
2.4	Обучение технике защиты блокировкой правой рукой	15 мин	
1	2	3	4

3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.4. Удары ногами. Защитные действия

(Занятие 4)

Учебные задачи:

1. Совершенствование техники ударов ногами.
2. Совершенствование техники защиты от ударов ногами.
3. Совершенствование техники самостраховки при падении.
4. Совершенствование силовых и координационных способностей.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, перчатки для рукопашного боя, защитные шлемы, капы, щитки для ног.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Выполнение техники специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение техники приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
1	2	3	4

2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Совершенствование техники прямых ударов вперед правой и левой ногой, а также защитных действий от них	10 мин.	Обучаемые выполняют условные задания в течение 3 минут, при этом первый номер выполняет удары, второй – защитные действия. Перерыв – 1 минута. После этого – смена ролей
2.2	Совершенствование техники ударов в сторону правой и левой ногой, а также защитных действий от них	10 мин.	Обучаемые выполняют условные задания в течение 3 минут, при этом первый номер выполняет удары, второй – защитные действия. Перерыв – 1 минута. После этого – смена ролей
2.3	Совершенствование техники круговых ударов правой и левой ногой в голову и туловище, а также защитных действий от них	20 мин.	Обучаемые выполняют условные задания в течение 3 минут, при этом первый номер выполняет удары, второй – защитные действия. Перерыв – 1 минута. После этого – смена ролей
2.4	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

Тема 4.1.5. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа (Занятие 1)

Учебные задачи:

1. Обучение технике захватов в стойке.
2. Обучение технике броска задней подножкой.
3. Совершенствование техники самостраховки при падении.
4. Совершенствование координационных и силовых способностей.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, кимоно на каждого занимающегося.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Выполнение специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
1	2	3	4
2.1	Обучение технике захватов в стойке: - односторонний захват; - двусторонний захват	10 мин.	Обучение осуществляется в парах. Основное внимание уделяется положению рук и прочности захвата
2.2	Обучение технике броска задней подножкой	30 мин.	Обучение осуществляется в парах. Основное внимание уделяется правильности выполнения. Темп низкий
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты

1	2	3	4
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.5. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа

(Занятие 2)

Учебные задачи:

1. Закрепление техники броска задней подножкой.
2. Обучение техники броска передней подножкой.
3. Совершенствование техники самостраховки при падении.
4. Совершенствование координационных и силовых способностей.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, кимоно на каждого занимающегося.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Выполнение специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера

1	2	3	4
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Закрепление техники броска задней подножкой	20 мин.	Закрепление осуществляется в парах. Поочередно каждый из партнеров выполняет по 30 бросков, после этого производится смена ролей
2.2	Обучение технике броска передней подножкой	20 мин.	Обучение осуществляется в парах. Основное внимание уделяется правильности выполнения. Темп низкий
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты
3. Заключительная часть (10 мин.)			
1	2	3	4
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.5. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа

(Занятие 3)

Учебные задачи:

1. Закрепление техники броска передней подножкой.
2. Обучение технике броска через бедро.
3. Совершенствование техники самостраховки при падении.
4. Совершенствование координационных и силовых способностей.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, кимоно на каждого занимающегося.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Выполнение специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Закрепление техники броска передней подножкой	20 мин.	Закрепление осуществляется в парах. Поочередно каждый из партнеров выполняет по 30 бросков, после этого производится смена ролей
2.2	Обучение технике броска через бедро	20 мин.	Обучение осуществляется в парах. Основное внимание уделяется правильности выполнения. Темп низкий
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.5. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа

(Занятие 4)

Учебные задачи:

1. Закрепление техники броска задней подножкой.
2. Закрепление техники броска передней подножкой.
3. Совершенствование техники самостраховки при падении.
4. Совершенствование координационных и силовых способностей.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, кимоно на каждого занимающегося.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Выполнение специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Закрепление техники броска задней подножкой	20 мин.	Закрепление осуществляется в парах.
2.2	Закрепление техники броска передней подножкой	20 мин.	Поочередно каждый из партнеров выполняет по 30 бросков, после этого смена ролей
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты

1	2	3	4
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.5. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа

(Занятие 5)

Учебные задачи:

1. Закрепление техники броска передней подножкой.
2. Закрепление техники броска через бедро.
3. Совершенствование техники самостраховки при падении.
4. Совершенствование координационных и силовых способностей.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, кимоно на каждого занимающегося.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Выполнение специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера

1	2	3	4
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Закрепление техники броска подножкой	20 мин.	Закрепление осуществляется в парах. Поочередно каждый из партнеров выполняет по 30 бросков, после этого производится смена ролей
2.2	Закрепление техники броска через бедро	20 мин.	
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
1	2	3	4
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.5. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа

(Занятие 6)

Учебные задачи:

1. Обучение технике удержания сбоку.
2. Обучение техники уходов от удержания сбоку.
3. Обучение технике рычага локтевого сустава через бедро.
4. Обучение технике «узла» плечевого сустава.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, кимоно на каждого занимающегося.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной

1	2	3	4
			вперед
1.3	Выполнение специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Обучение технике удержания сбоку	10 мин.	Обучение осуществляется методом непосредственной наглядности с дальнейшим выполнением приема в парах. После каждого повторения производится смена ролей партнеров
2.2	Обучение технике уходов от удержания сбоку	10 мин.	
2.3	Обучение технике рычага локтевого сустава через бедро	10 мин.	
2.4	Обучение технике «узла» плечевого сустава	10 мин.	
2.5	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.5. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа

(Занятие 7)

Учебные задачи:

1. Закрепление техники удержания сбоку.
2. Закрепление техники уходов от удержания сбоку.
3. Обучение технике рычага локтевого сустава с захватом руки между ног.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, кимоно на каждого занимающегося

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Выполнение специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Произвольная борьба в партере	5 минут.	Обучаемым ставится задача выполнять в борьбе изученные приемы
2.2	Закрепление техники удержания сбоку	10 мин.	Закрепление осуществляется в парах. После каждого повторения производится смена ролей. По мере усвоения техники выполнения приемов скорость выполнения увеличивается
2.3	Закрепление технике уходов от удержания сбоку	10 мин.	
2.4	Обучение технике рычага локтевого сустава с захватом руки между ног	15 мин.	Обучение осуществляется методом непосредственной наглядности с дальнейшим выполнением приема в парах

2.5	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты
1	2	3	4
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.5. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа

(Занятие 8)

Учебные задачи:

1. Закрепление техники рычага локтевого сустава через бедро.
2. Закрепление техники «узла» плечевого сустава.
3. Закрепление техники рычага локтевого сустава с захватом руки между ног.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, кимоно на каждого занимающегося.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Выполнение специально-подготовительных		Упражнения выполняются поточным методом по трое.

	упражнений	5 мин.	Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
1	2	3	4
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
1	2	3	4
2.1	Произвольная борьба в партере	5 минут.	Обучаемым ставится задача выполнить в борьбе изученные приемы
2.2	Закрепление техники рычага локтевого сустава через бедро	15 мин.	Закрепление осуществляется в парах. После каждого повторения производится смена ролей. По мере усвоения техники выполнения приемов скорость выполнения увеличивается
2.3	Закрепление техники «узла» плечевого сустава	10 мин.	
2.4	Закрепление техники рычага локтевого сустава с захватом руки между ног	10 мин.	
2.5	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.5. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа

(Занятие 9)

Учебные задачи:

1. Совершенствование техники броска через бедро.
2. Обучение технике броска через спину.
3. Совершенствование техники самостраховки при падении.
4. Совершенствование координационных и силовых способностей.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, кимоно на каждого занимающегося.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Выполнение специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Совершенствование техники броска через бедро	20 мин.	Совершенствование осуществляется в парах. Поочередно каждый из партнеров выполняет по 50 бросков, после этого производится смена ролей
2.2	Обучение технике броска через спину	20 мин.	Обучение осуществляется в парах. Основное внимание уделяется правильности выполнения. Темп низкий
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты
3. Заключительная часть (10 мин.)			

3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.5. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа

(Занятие 10)

Учебные задачи:

1. Закрепление техники броска через спину.
2. Обучение технике броска с захватом двух ног.
3. Совершенствование техники самостраховки при падении.
4. Совершенствование координационных и силовых способностей.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, кимоно на каждого занимающегося.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Выполнение специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
2. Основная часть занятия (50 мин.)			

2.1	Закрепление техники броска через спину	20 мин.	Закрепление осуществляется в парах. Поочередно каждый из партнеров выполняет по 30 бросков, после этого производится смена ролей
2.2	Обучение технике броска с захватом двух ног	20 мин.	Обучение осуществляется в парах. Основное внимание уделяется правильности выполнения. Темп низкий
1	2	3	4
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал – 3 минуты
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
1	2	3	4
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.5. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа

(Занятие 11)

Учебные задачи:

1. Обучение технике удержания верхом.
2. Обучение технике уходов от удержания верхом.
3. Обучение технике удержания поперек.
4. Обучение технике уходов от удержания поперек.
5. Совершенствование координационных и силовых способностей.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, кимоно на каждого занимающегося.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
---	-------------------------------	------------------	--------------------------------------

1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1	2	3	4
1.3	Выполнение специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
2.1	Обучение технике удержания верхом	10 мин.	Обучение осуществляется методом непосредственной наглядности с дальнейшим выполнением приема в парах.
2.2	Обучение технике уходов от удержания верхом	10 мин.	
2.3	Обучение технике удержания поперек	10 мин.	
2.4	Обучение технике уходов от удержания поперек	10 мин.	
2.5	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал отдыха – 3 минуты
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

4.1.5. Приемы борьбы стоя. Приемы борьбы лежа

(Занятие 12)

Учебные задачи:

1. Закрепление техники удержания верхом уходов от него.
2. Закрепление техники удержания поперек и уходов от него.
3. Обучение технике рычага голеностопного сустава с ущемлением ахиллова сухожилия.
4. Совершенствование координационных и силовых способностей.

Форма одежды. Спортивная.

Материальное обеспечение. Спортивная форма, татами, кимоно на каждого занимающегося.

Ход занятия

№	Содержание учебного материала	Время, дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Вводно-подготовительная часть (30 мин.)			
1.1	Организация обучаемых	10 мин.	Построение, проверка наличия и подготовленности к занятию студентов. Объявление задач, содержания занятия и мер безопасности
1.2	Строевые приемы, ходьба, бег различными способами. Общеразвивающие упражнения в движении	10 мин.	Движение по кругу, дистанция 2 метра. Упражнения в движении выполняются лицом вперед, спиной вперед
1.3	Выполнение специально-подготовительных упражнений	5 мин.	Упражнения выполняются поточным методом по трое. Скорость выполнения упражнений высокая
1.4	Выполнение приемов самостраховки при падении вперед, назад, на левый и на правый бок	5 мин	Скорость выполнения упражнений высокая. Падения на спину, на левый и правый бок выполняются через партнера
2. Основная часть занятия (50 мин.)			
1	2	3	4
2.1	Произвольная борьба в партере	5 мин.	Обучаемым ставится задача выполнить в борьбе изученные приемы
2.2	Закрепление техники удержания верхом уходов от него	10 мин.	Закрепление осуществляется в парах. После каждого повторения – смена ролей.
2.3	Закрепление техники удержания поперек и уходов от него	10 мин.	По мере усвоения техника выполнения приемов увеличивается

2.4	Обучение технике рычага голеностопного сустава с ущемлением ахиллова сухожилия	15 мин.	Обучение осуществляется методом непосредственной наглядности с дальнейшим выполнением приема в парах.
2.5	Общеразвивающие упражнения, направленные на совершенствование силовых способностей	10 мин.	Упражнения выполняются последовательной серией, после которой включается интервал отдыха. Дозировка: 2 подхода по 20 повторений каждое упражнение, интервал отдыха – 3 минуты
1	2	3	4
3. Заключительная часть (10 мин.)			
3.1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений	5 мин.	Упражнения выполняются в составе учебной группы. Интенсивность упражнений низкая. Каждое упражнение включает в себя по 3-5 повторений
3.2	Приведение в порядок учебных мест, построение, подведение итогов занятия	5 мин.	Отметить наиболее распространенные ошибки, дать задание для самостоятельной работы

5. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 1: Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

6. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-7937-2134-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html>
2. Мухамедьяров Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит: учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь: КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125195>
3. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте: учебное пособие / Мельникова, А. Ю., Таламова [и др.]. — Омск: СибГУФК, 2023. — 149 с. — ISBN 978-5-91302-28-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/398723>
4. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. — 2-е изд. — Саратов: Вузовское образование, 2024. — 377 с. — ISBN 978-5-4487-1002-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142077.html>
5. Калимуллина, О. А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. А. Калимуллина. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. — 43 с. — ISBN 978-5-6043222-5-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198677>

6. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. — Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. — 111 с. — ISBN 978-5-00151-401-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/393290>
7. Фёдорова, Т. Ю. Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 80 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122063.html>
8. Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. — Казань: Издательство КНИТУ, 2021. — 132 с. — ISBN 978-5-7882-3041-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html>
9. Ткач, И. М. Физическая культура: направления и формы оздоровления организма: учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно. — Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2024. — 69 с. — ISBN 978-5-7765-1570-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140672.html>
10. Правила вида спорта «Гиревой спорт»: приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2020 г. № 869. - Саратов: Вузовское образование, 2022. - 35 с. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123579.html>. - ISBN 978-5-4487-0875-6: Б. ц.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»: приказ Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. № 494. - 2-е изд. - Саратов: Вузовское образование, 2022. - 25 с. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123622.html>. - ISBN 978-5-4487-0884-8

7. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

8. Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Меры безопасности на занятиях по рукопашному бою

I. Общие требования безопасности

К занятиям по элективному курсу по физической культуре «Рукопашный бой» допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и отнесенные по состоянию здоровья к первой функциональной группе здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную одежду для занятий рукопашным боем, специальную обувь (борцовки с мягкой подошвой), средства защиты (перчатки для занятий боксом или рукопашным боем, шлем для защиты головы, капу (зубной протектор), протектор-бандаж для паха, эластичные бинты для рук, защитные накладки на ноги, футы).

Студент должен:

- иметь аккуратно остриженные ногти;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его строго по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- строго соблюдать дисциплину в ходе занятия.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, одеть спортивную одежду и обувь, приготовить и при необходимости одеть средства защиты;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, цепочки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы (телефон, гарнитура и др.);
- построиться в составе учебной группы на татами;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с татами.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

Занятия проводятся под руководством преподавателя физической культуры.

Обучающийся должен:

- перемещаться по залу только в направлении, определенном преподавателем;
- внимательно слушать объяснения упражнений и приемов, правильно их выполнять;
- пользоваться спортивным инвентарем и выполнять упражнения и технические действия только с разрешения преподавателя;
- при выполнении упражнений, совершенствовании технико-тактического мастерства в парах соблюдать безопасные (заданные преподавателем) интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по залу: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать места проведения занятия без разрешения преподавателя;
- при совершенствовании технико-тактического мастерства в парах: начинать выполнение приемов только по команде преподавателя, удары наносить только убедившись, что партнер готов выполнить защитное действие, болевые и удушающие приемы выполнять плавно, при подаче партнером сигнала о сдаче (похлопывании по татами или по частям тела партнера) немедленно отпустить захват, выполняя броски страховать партнера.

Запрещается:

- выполнять технические действия с партнером без специальных средств защиты;
- заниматься на татами в обуви с жесткой подошвой;
- наносить удары в полную силу; в ситуациях, когда партнер не готов выполнить защитное действие;
- выполнять технические действия, запрещенные Правилами соревнования по рукопашному бою;
- жевать жевательную резинку, есть конфеты и другую пищу.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях

и в экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить выполнение упражнения, технического действия и немедленно поставить в известность преподавателя;
- при возникновении ситуации, в которой партнер или другой занимающийся получил травму, оказался в состоянии, не позволяющем продолжать выполнение упражнений, технических действий в результате пропущенного удара, проведенного приема и в другой ситуации немедленно поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать бригаду «скорой медицинской помощи» и сопроводить пострадавшего в больницу;
- при возникновении пожара немедленно прекратить выполнение упражнения, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность (о чрезвычайной ситуации, произошедшей во время проведения занятия) руководство кафедры физической культуры.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную одежду и обувь;
- принять душ.

Учебное издание

Гальцев Сергей Александрович

**Элективные курсы по физической культуре и спорту
Дисциплина: Военно-прикладная физическая подготовка.
Рукопашный бой**

Методические указания к проведению практических занятий