

ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

№	Тематика	Учебных часов по плану							Подразделение	
		Всего часов	в том числе							
			Лекции	Семинары по обмену опытом	Круглые столы	Решение ситуационных задач	Деловые и ролевые игры	Групповые упражнения		
1.	Вводный контроль	7	-	-	-	-	-	-	7*	
1.1.	Физическая подготовка	3	-	-	-	-	-	-	3	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
1.2.	Ударная техника, приемы борьбы	2	-	-	-	-	-	-	2	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
1.3.	Состояние здоровья	2	-	-	-	-	-	-	2	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
2.	Медицинская подготовка	8	4	-	-	-	-	-	4	
2.1.	Основы анатомии и физиологии человека	2	2	-	-	-	-	-		Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
2.2.	Общие понятия о травме. Некоторые виды травм. Оказание само- и взаимопомощи	3	1	-	-	-	-	-	2	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
2.3.	Виды кровотечений, первая помощь при кровотечении	3	1	-	-	-	-	-	2	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
3.	Психологическая подготовка	1	1	-	-	-	-	-	-	
3.1.	Методика воспитания морально-волевых качеств	1	1	-	-	-	-	-	-	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
4.	Планирование и содержание	3	3	-	-	-	-	-	-	

* При проведении групповых занятий группа делится на 3 подгруппы численностью 3-4 человека.

№	Тематика	Учебных часов по плану							Подразделение
		Всего часов	в том числе						
			Лекции	Семинары по обмену опытом	Круглые столы	Решение ситуационных задач	Деловые и ролевые игры	Групповые упражнения	
	занятий по рукопашному бою								
4.1.	Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою	1	1	-	-	-	-	-	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
4.2.	Программа подготовки. Этапы подготовки	1	1	-	-	-	-	-	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
4.3.	Формы занятий и средства подготовки	1	1	-	-	-	-	-	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
5.	Основы тактики ведения поединка	10	-	-	-	-	-	10	
5.1.	Совершенствование тактики проведения атакующих и контратакующих действий	5	-	-	-	-	-	5	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
5.2.	Совершенствование в наступательных и оборонительных действиях	5	-	-	-	-	-	5	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
6.	Ударная техника	14	-	-	-	-	-	14	
6.1.	Техника ударов руками (прямой, снизу, сбоку, удар локтем). Подводящие упражнения для овладения техникой ударов. Приемы защиты от ударов руками	9	-	-	-	-	-	9	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
6.2.	Техника ударов ногами (прямой, снизу, сбоку, удар коленом). Приемы защиты от ударов ногами	5	-	-	-	-	-	5	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
7.	Борьба	14	-	-	-	-	-	14	

№	Тематика	Учебных часов по плану							Подразделение
		Всего часов	в том числе						
			Лекции	Семинары по обмену опытом	Круглые столы	Решение ситуационных задач	Деловые и ролевые игры	Групповые упражнения	
7.1.	Приемы борьбы в стойке: - техника страховки и само страховки при падении; - задняя и передняя подножка; - бросок с захватом двух ног спереди, сзади	6	-	-	-	-	-	6	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
7.2.	Приемы борьбы лежа: - различные виды удержания; - болевые и удушающие приемы	4	-	-	-	-	-	4	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
7.3.	Техника захватов, обхватов и приемы освобождения от них. Приемы взаимовыручки	4	-	-	-	-	-	4	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
8.	Общая и специальная физическая подготовка	16	6	-	-	-	-	10	
8.1.	Методика развития специальных физических качеств	5	5	-	-	-	-	-	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
8.2.	Методика регулирования объема и интенсивности физической нагрузки	1	1	-	-	-	-	-	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
8.3.	Воспитание силовых качеств и специальной выносливости (тренажер Сотского «Бизон-1»)	10	-	-	-	-	-	10	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
9.	Специально-прикладная подготовка	38	-	-	-	-	-	38	
9.1.	Приемы силового задержания: - техника приемов силового	11	-	-	-	-	-	11	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»

№	Тематика	Учебных часов по плану							Подразделение
		Всего часов	в том числе						
			Лекции	Семинары по обмену опытом	Круглые столы	Решение ситуационных задач	Деловые и ролевые игры	Групповые упражнения	
	задержания; - техника проведения наружного досмотра, конвоирование; - тактика задержания								
9.2.	Приемы обезоруживания при угрозе огнестрельным оружием: - техника прикладной акробатики; - техника приемов обезоруживания при угрозе пистолетом (автоматом) сбоку, спереди, сзади; - техника упреждающих приемов при попытке достать оружие из нагрудного кармана пиджака, из-за пояса, других носимых вещей; - приемы взаимовыручки	11	-	-	-	-	-	11	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
9.3.	Приемы защиты от нападения холодным оружием: - техника прикладной акробатики; - техника приемов защиты от удара ножом снизу, сверху, сбоку, наотмашь, тычком; -приемы взаимовыручки	16	-	-	-	-	-	16	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
	Экзамен	8	-	-	-	-	-	-	Академия МВД, СПБТ «Алмаз»
	Итого:	119	14	-	-	-	-	97	

