



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Московского района»
(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)
Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на педагогическом совете
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
М.В. Помелова,
директор МБУ ДО
«ЦДТ Московского района»
« 31 » августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**
физкультурно-спортивной направленности
УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

для детей с 11 лет

срок реализации 4 года

Составитель:
Иванов Николай Викторович,
педагог дополнительного образования,
высшей категории

г. Нижний Новгород

2022 год
СОДЕРЖАНИЕ

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ.....	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 учебный год.....	8
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	12
6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	24
6.1. Содержание учебного материала	
6.2. Формы контроля и аттестации.	
6.3. Планируемые результаты способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися	
6.4. Условия реализации программы	
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	38
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	44
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	48

ПРИЛОЖЕНИЕ

1.1. План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой», углубленного уровня
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Единоборства. Рукопашный бой.
Основания для разработки программы	Договор о сетевой форме реализации ДООП. Желание детей и родителей получать опыт в секции рукопашного боя; социальный заказ родителей в теоретической и практической подготовке детей в объединениях спортивной направленности
Организация, предоставившая программу, юридический адрес	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н.Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru
Место реализации, включая сетевые формы	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», на базе МБОУ СОШ №73 <i>по договору о сетевой форме реализации ДООП</i>
Составитель программы	Иванов Николай Викторович педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Помелова Марина Валентиновна, директор МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная; групповые занятия, индивидуальные занятия; воспитательные мероприятия. Теоретическая и практическая подготовка в спортивном направлении. <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i>
Цель программы	Удовлетворение потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, обеспечение гражданско-патриотического и трудового воспитания учащихся через занятия рукопашным боем
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых двигательных умений и навыков в соревновательной деятельности; Развитие мотивации успеха в процессе овладения программным материалом
Сроки реализации, уровень программы	4 года. Углубленный уровень.
Официальный язык программы	Русский
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей. Допуск спортивного врача для занятий единоборствами.
Комплектование на текущий год	4 группы 42 человека. ИУП 3 чел. 1-й год обучения – группа 1.1. – 11 человек 2-й год обучения – группа 2.1. – 9 человек 3-й год обучения – группа 3.1. – 14 человек 4-й год обучения – группа 4.1. – 8 человек

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» является программой **физкультурно-спортивной направленности** углубленного уровня.

Актуальность программы определяется необходимостью развития и поддержки талантливых детей, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств подростков.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Отличительной особенностью данной программы является увеличение срока реализации программы в связи с расширением учебного материала по модульному принципу (добавлены новые содержательные блоки, реализующиеся в 3 и 4 годах обучения). При работе над программой использованы нормативные требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. Помимо того, что другие программы, как правило, заканчивают своё обучение на учебно-тренировочном этапе, данная программа продолжает углубленную специализацию на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Педагогическая целесообразность определяется необходимостью предоставления детям максимально полной возможности удовлетворения своих потребностей в занятиях рукопашным боем с целью дальнейшей профессионализации в этой сфере деятельности.

Цель – удовлетворение потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, обеспечение гражданско-патриотического и трудового воспитания учащихся через занятия рукопашным боем.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучение правильному выполнению упражнений;
2. Совершенствование соревновательного опыта;
3. Формирование новых двигательных умений и навыков рукопашного боя.

Развивающие:

1. Развивать необходимые физические качества (силу и разновидности силовых способностей, выносливость, ловкость, быстроту, реакцию);
2. Создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности
3. Развитие общей специальной физической подготовки;

Воспитательные:

1. Сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
2. Воспитывать чувство ответственности за себя
3. Воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, инициативность, целеустремленность.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей с 11 лет. Основанием для зачисления на программу является добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей.

Объём и срок реализации. Программа рассчитана на 4 года обучения. Соответствует углублённому уровню. Общее количество часов по программе – 864.

Режим занятий. Занятия на всех годах обучения проходят три раза в неделю продолжительность. Два академических часа продолжительностью 45 минут с перерывом 15 минут, всего 6 часов в неделю.

ИУП два раза в неделю по одному академическому часу продолжительностью 45 минут, 2 часа в неделю на каждого обучающегося.

Форма обучения. Очная. Групповая, индивидуальная.

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий.

Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД): Чат-занятия - учебные за-

нения, осуществляемые с использованием чаттехнологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Веб-занятия – дистанционные уроки, игры, творческие работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернета. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются обучающимся почтой. Мультимедийное представление учебной информации даёт возможность обучающемуся по своему усмотрению иллюстрировать изучаемый текст, сделав его более удобным для освоения

Ожидаемые результаты.

Результатом обучения по программе является выполнение нормативов общей и специальной подготовки (далее СП), выполнение норм спортивных разрядов.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Продолжительность 2022-2023 учебного года:

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2022г. по 31.05.2023г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2023г. по 31.08.2023г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

3.2. Сроки проведения каникул:

осенние с 31.10.2022 по 06.11.2022 - 7 дней

зимние с 26.12.2022 по 09.01.2023 – 15 дней

весенние с 27.03.2023 по 03.04.2023 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2023 по 31.08.2023-91 день

3.3. Организационный период комплектования:

с 01.09. по 30.09.2022 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

3.4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием:

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1.	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	24.12.2022	30.05.2023
2.1.	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	24.12.2022	30.05.2023
3.1.	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	23.12.2022	26.05.2023
4.1.	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	23.12.2022	26.05.2023
ИУП 3.1	12	36	432	2х 45 мин. в неделю на каждого обучающегося		
	36	36	1080			

3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;
23 февраля – День защитника Отечества;
8 марта – Международный женский день;
1 мая – Праздник Весны и Труда;
9 мая – День Победы;
12 июня – День России;
4 ноября – День народного единства.

3.6. Корректировка календарного графика:

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

- учет праздничных дней
- больничный лист/учебный или административный отпуск педагога
- перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями
- приказ по учреждению об изменении в календарном графике.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы атте- ста- ции/контроля
		Все го	Тео- рия	Прак- тика	Контроль /аттестация	
1 год						
1.	Общая физическая подготовка	100	2	96	2	текущий контроль, тест
2.	Специальная подготовка	50	2	46	2	опрос, текущий контроль, тест
3.	Технико-тактическая подготовка	38	2	34	2	опрос, текущий контроль, тест
4.	Участие в соревнованиях	12		12		аттестация
5.	Медицинское обеспечение	8		8		опрос, текущий контроль, тест
6.	Восстановительные мероприятия	8		8		опрос, текущий контроль, тест
2 год						
7.	Общая физическая подготовка	80	2	76	2	опрос, текущий контроль, тест
8.	Специальная подготовка	60	2	56	2	опрос, текущий контроль, тест
9.	Технико-тактическая подготовка	48	2	44	2	опрос, текущий контроль, тест
10.	Участие в соревнованиях	12		12		аттестация
11.	Медицинское обеспечение	8		8		опрос, текущий контроль, тест
12.	Восстановительные мероприятия	8		8		опрос, текущий контроль, тест
3 год						
13.	Общая физическая подготовка	60	2	56	2	опрос, текущий контроль
14.	Специальная подготовка	78	2	74	2	опрос, текущий контроль, тест
15.	Технико-тактическая подготовка	50	2	46	2	опрос, текущий контроль, тест
16.	Участие в соревнованиях	12		12		аттестация

17.	Медицинское обеспечение	8		8		опрос, текущий контроль, тест
18.	Восстановительные мероприятия	8		8		аттестация
4 год						
19.	Общая физическая подготовка	40	2	36	2	опрос, текущий контроль, тест
20.	Специальная подготовка	78	2	74	2	опрос, текущий контроль, тест
21.	Технико-тактическая подготовка	68	2	64	2	опрос, текущий контроль, тест
22.	Участие в соревнованиях	14		14		опрос, текущий контроль, тест
23.	Медицинское обеспечение	8		8		опрос, текущий контроль, тест
24.	Восстановительные мероприятия	8		8		опрос, текущий контроль, тест
25.	Всего часов	864	24	816	24	
Индивидуальная форма занятий						
26.	Тактико-техническая подготовка	216		213	3	опрос, текущий контроль, тест
	Итого по программе	1080	24	1029	27	

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание учебного материала на этапе 1 года обучения
на «углубленном уровне»

№	Содержание учебного материала	Часы
I	Теоретические занятия	6
1	Задачи общей физической подготовки	2
2	Задачи специальной физической подготовки	2
3	Особенности тактико-технической подготовки	2
II	Общая физическая подготовка	96
1	Кроссовая подготовка	36
1.	Бег 1000 м	6
2.	Бег 1500 м	6
3.	Бег 3000 м	6
4.	Круговая тренировка	10
5.	Силовая подготовка: комплекс упражнений для развития силы мышц	8
2	Скоростно-силовая выносливость	12
1.	Подъем штанги (гири) от пола до плеч, максимальное количество за	2
2.	Выталкивание грифа штанги от груди стоя, максимальное количе-	2
3.	Рывок штанги (гири), максимальное количество за ограниченное	2
4.	Удары руками с использованием отягощений (гантели), максималь-	2
5.	Удары ногами с использованием отягощений (утяжелитель), макси-	2
6.	Броски набивного мяча на дальность	2
3	Скоростная выносливость	12
1.	Бег на короткие дистанции 30 м по 20 повторений, скорость макси-	2
2.	Бег на короткие дистанции 60 м по 20 повторений, скорость макси-	2
3.	Бег на короткие дистанции 100 м по 10 повторений, скорость макси-	2
4.	Бег на короткие дистанции 200 м по 8 повторений, скорость макси-	2
5.	Удары руками на скорость за ограниченное время	2
6.	Броски на скорость за ограниченное время	2
4	Прыжковая выносливость	24
1.	Упражнения со скакалкой	6
2.	Преодоление 50 м дистанции прыжками на одной ноге, 3 подхода по	3
3.	Преодоление 50 м дистанции прыжками на двух ногах из приседа, 3	3
4.	Прыжки в высоту с максимально высоким отталкиванием от пола, 3	3
5.	Запрыгивание на гимнастическую скамью (тумбу), 3 подхода по 30	3
6.	Спрыгивание вниз с гимнастической скамьи (тумбы), 3 подхода по 30	3
7.	Перепрыгивание через гимнастическую скамью (тумбу), 3 подхода	3
5	Координационная выносливость	12
1.	Подъем в стойку разгибом из положения кувырок вперед	2
2.	Перекаты через грудь при выполнении кувырка назад	2
3.	Фляг	2
4.	Сальто вперед	2
5.	Кувырки со сменой направления, максимальное количество за огра-	2
6.	Вращения вокруг вертикальной оси со сменой направления, макси-	2
6	Контрольные испытания - аттестация по разделу общая физиче-	2
IV	Специальная подготовка	46
1	Ударно-бросковые комбинации	46
1.	Атака ударом левой рукой в голову - бросок захватом ног.	8

2.	Атака ударом правой рукой в голову - бросок захватом ног.	8
3.	Атака ударом правой рукой в туловище - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	10
4.	Атака двухударной серией руками левой-правой в голову - бросок боковой переворот.	10
5.	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок передняя подножка.	10
2	Контрольные испытания - аттестация по разделу специальная подготовка	2
V	Тактико-техническая подготовка	34
1.	Контратака на атаку прямым правой рукой в голову, встречным ударом правой рукой в туловище с защитой уклоном влево - захват - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	6
2.	Контратака на атаку прямым левой рукой в голову, встречным ударом левой рукой в туловище с защитой уклоном вправо - захват - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	6
3.	Контратака на атаку прямым правой рукой в голову, встречным ударом правой рукой в голову с защитой уклоном влево – захват-бросок зацеп (подсечка) изнутри.	6
4.	Контратака на атаку прямым левой рукой в голову, встречным ударом левой рукой в голову с защитой уклоном вправо – захват-бросок зацеп (подсечка) изнутри.	8
5.	Контратака на атаку левой рукой сбоку в голову, ударом левой рукой в туловище снизу с защитой нырком вправо - захват - бросок, зацеп снаружи.	8
	Контрольные испытания - аттестация по разделу тактико-	2
VI	Участие в соревнованиях	12
VII	Медицинское обеспечение	8
1.	Углубленный медицинский осмотр во областном врачебно-	8
VIII	Восстановительные мероприятия	8
1.	Игры – футбол	4
2.	Игры - волейбол	2
3.	Игры - гандбол	2
Всего часов		216

Содержание учебного материала на этапе
2 года обучения на «углубленном уровне»

№	Содержание учебного материала	часы
I	Теоретические занятия	6
1.	Задачи общей физической подготовки	2
2.	Задачи специальной физической подготовки	2
3.	Особенности тактико-технической подготовки	2
II	Общая физическая подготовка	76
1	Кроссовая подготовка	36
1.	Бег 1000 м	6
2.	Бег 1500 м	6

3.	Бег 3000 м	6
4.	Круговая тренировка	10
5.	Силовая подготовка: комплекс упражнений для развития	8
2	Скоростно-силовая выносливость	12
1.	Подъем штанги (гири) от пола до плеч, максимальное ко-	2
2.	Выталкивание грифа штанги от груди стоя, максималь-	2
3.	Рывок штанги (гири), максимальное количество за огра-	2
4.	Удары руками с использованием отягощений (гантели),	2
5.	Удары ногами с использованием отягощений (утяжели-	2
6.	Броски набивного мяча на дальность	2
3	Скоростная выносливость	12
1.	Бег на короткие дистанции 30 м по 20 повторений, ско-	2
2.	Бег на короткие дистанции 60 м по 20 повторений, ско-	2
3.	Бег на короткие дистанции 100 м по 10 повторений, ско-	2
4.	Бег на короткие дистанции 200 м по 8 повторений, ско-	2
5.	Удары руками на скорость за ограниченное время	2
6.	Броски на скорость за ограниченное время	2
4	Прыжковая выносливость	16
1.	Упражнения со скакалкой	4
2.	Преодоление 50 м дистанции прыжками на одной ноге, 3	2
3.	Преодоление 50 м дистанции прыжками на двух ногах из	2
4.	Прыжки в высоту с максимально высоким отталкиванием	2
5.	Запрыгивание на гимнастическую скамью (тумбу), 3 под-	2
6.	Спрыгивание вниз с гимнастической скамьи (тумбы), 3	2
7.	Перепрыгивание через гимнастическую скамью (тумбу),	2
5	Контрольные испытания - аттестация по разделу об-	2
IV	Специальная подготовка	56
1	Ударно-бросковые комбинации	56
1.	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.	12
2.	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.	12
3.	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захватом ног.	12
4.	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	12
5.	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	8
2	Контрольные испытания - аттестация по разделу специальная подготовка	2
V	Тактико-техническая подготовка	44
1.	Контратака на атаку правой рукой сбоку в голову, ударом правой рукой в туловище снизу с защитой нырком влево - захват - бросок, зацеп снаружи.	8
2.	Контратака на атаку прямым правой рукой в голову, встречным ударом правой рукой в голову с защитой	8

	уклоном влево – захват-бросок задняя подножка.	
3.	Контратака на атаку прямым левой рукой в голову, встречным ударом левой рукой в голову с защитой уклоном вправо – захват-бросок задняя подножка.	8
4.	Контратака на атаку прямым правой рукой в голову, встречным ударом правой рукой в туловище с защитой уклоном влево - захват – бросок прямой переворот.	6
5.	Контратака на атаку прямым левой рукой в голову, встречным ударом левой рукой в туловище с защитой уклоном вправо - захват - бросок прямой переворот.	6
	Контрольные испытания - аттестация по разделу так-	2
VI	Участие в соревнованиях	12
VII	Медицинское обеспечение	8
1.	Углубленный медицинский осмотр во областном врачеб-	8
VIII	Восстановительные мероприятия	8
4.	Игры – футбол	4
5.	Игры - волейбол	2
6.	Игры - гандбол	2
Всего часов		216

Содержание учебного материала на этапе
3 года обучения на «углубленном уровне»

№ пп	Содержание учебного материала	часы
I	Теоретические занятия	6
1	Задачи общей физической подготовки	2
2	Задачи специальной физической подготовки	2
3	Особенности тактико-технической подготовки	2
II	Общая физическая подготовка	56
1	Кроссовая подготовка	24
1.	Бег 1000 м	4
2.	Бег 1500 м	4
3.	Бег 3000 м	4
4.	Круговая тренировка	4
5.	Силовая подготовка: комплекс упражнений для развития силы	8
2	Скоростно-силовая выносливость	12
1.	Подъем штанги (гири) от пола до плеч, максимальное количество	2
2.	Выталкивание грифа штанги от груди стоя, максимальное количе-	2
3.	Рывок штанги (гири), максимальное количество за ограниченное	2
4.	Удары руками с использованием отягощений (гантели), макси-	2
5.	Удары ногами с использованием отягощений (утяжелитель), мак-	2
6.	Броски набивного мяча на дальность	2
3	Скоростная выносливость	12
1.	Бег на короткие дистанции 30 м по 20 повторений, скорость мак-	2
2.	Бег на короткие дистанции 60 м по 20 повторений, скорость мак-	2
3.	Бег на короткие дистанции 100 м по 10 повторений, скорость мак-	2
4.	Бег на короткие дистанции 200 м по 8 повторений, скорость мак-	2
5.	Удары руками на скорость за ограниченное время	2
6.	Броски на скорость за ограниченное время	2

4	Прыжковая выносливость	8
1.	Упражнения со скакалкой	8
5	Контрольные испытания - аттестация по разделу общая физи-	2
IV	Специальная подготовка	74
1	Ударно-бросковые комбинации	74
1.	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок зацепом снаружи.	16
2.	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.	16
3.	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.	16
4.	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.	16
5.	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок зацепом снаружи.	10
2	Контрольные испытания - аттестация по разделу специальная подготовка	2
V	Тактико-техническая подготовка	46
1.	Обмен одиночными ударами с защитой подставкой, уклоном, нырком – захват - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	8
2.	Обмен одиночными ударами с защитой подставкой, уклоном, нырком – захват - бросок зацеп (подсечка) ноги изнутри.	8
3.	Обмен одиночными ударами с защитой подставкой, уклоном, нырком – захват - бросок зацеп снаружи.	8
4.	Обмен одиночными ударами с защитой подставкой, уклоном, нырком – захват - бросок задняя подножка.	8
5.	Обмен одиночными ударами с защитой подставкой, уклоном, нырком – захват - бросок передний переворот.	2
	Контрольные испытания - аттестация по разделу тактико-	2
VI	Участие в соревнованиях	12
VII	Медицинское обеспечение	8
1.	Углубленный медицинский осмотр во областном врачебно-	8
VIII	Восстановительные мероприятия	8
1.	Игры – футбол	4
2.	Игры - волейбол	2
3.	Игры - гандбол	2
Всего часов		216

Содержание учебного материала на этапе
4 года обучения на «углубленном уровне»

№	Содержание учебного материала	часы
I	Теоретические занятия	6
1	Задачи общей физической подготовки	2
2	Задачи специальной физической подготовки	2
3	Особенности тактико-технической подготовки	2
II	Общая физическая подготовка	36
1	Кроссовая подготовка	12

1.	Круговая тренировка	4
2.	Силовая подготовка: комплекс упражнений для развития силы мышц	8
2	Скоростно-силовая выносливость	12
1.	Подъем штанги (гири) от пола до плеч, максимальное количество за	2
2.	Выталкивание грифа штанги от груди стоя, максимальное количе-	2
3.	Рывок штанги (гири), максимальное количество за ограниченное	2
4.	Удары руками с использованием отягощений (гантели), максималь-	2
5.	Удары ногами с использованием отягощений (утяжелитель), макси-	2
6.	Броски набивного мяча на дальность	2
3	Скоростная выносливость	12
1.	Бег на короткие дистанции 30 м по 20 повторений, скорость макси-	2
2.	Бег на короткие дистанции 60 м по 20 повторений, скорость макси-	2
3.	Бег на короткие дистанции 100 м по 10 повторений, скорость макси-	2
4.	Бег на короткие дистанции 200 м по 8 повторений, скорость макси-	2
5.	Удары руками на скорость за ограниченное время	2
6.	Броски на скорость за ограниченное время	2
4	Контрольные испытания - аттестация по разделу общая физиче-	2
IV	Специальная подготовка	74
1	Ударно-бросковые комбинации	74
1.	Атака двухударной серией руками левой-правой в голову, ногой в бедро - бросок зацепом снаружи.	16
2.	Атака ногой в бедро рукой в голову - бросок, задняя подножка.	16
3.	Атака ногой в бедро серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.	16
4.	Атака ногой в бедро - бросок, отхват.	16
5.	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок зацепом снаружи.	10
2	Контрольные испытания - аттестация по разделу специальная подготовка	2
V	Тактико-техническая подготовка	64
1.	Защита от ударов руками в партере сбивом, подставкой или блоком с переходом в контратаку удушающим приемом	12
2.	Защита от ударов руками в партере сбивом, подставкой или блоком с переходом в контратаку болевым приемом	12
3.	Атака ударами руками в партере с переходом на болевой прием	12
4.	Атака ударами руками в партере с переходом на удушающий прием	12
5.	Атака ударами руками в партере с переходом на удержание	16
	Контрольные испытания - аттестация по разделу тактико-	2
VI	Участие в соревнованиях	14
VII	Медицинское обеспечение	8
1.	Углубленный медицинский осмотр во областном врачебно-	8
VIII	Восстановительные мероприятия	8
1.	Игры – футбол	4
2.	Игры - волейбол	2
3.	Игры - гандбол	2
Всего часов		216

Содержание учебного материала индивидуальной формы обучения на «углубленном уровне».

№ пп	Содержание учебного материала	часы
1	<i>Тактико-техническая подготовка: удары руками в ближнем бою</i>	54
1.1.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: защита уклоном от прямого удара правой рукой в голову - серия ударов: левой сбоку - правой прямой – левой сбоку.	3
1.2.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: защита уклоном от прямого удара левой рукой в голову - серия ударов: правой прямой - левой сбоку - правой сбоку.	3
1.3.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: защита уклоном от прямого удара правой рукой в голову - серия ударов: левой сбоку - правой снизу – левой сбоку.	3
1.4.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: защита уклоном от прямого удара левой рукой в голову - серия ударов: правой сбоку - левой снизу - правой сбоку.	3
1.5.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: защита нырком влево от удара правой рукой в голову сбоку - серия ударов: левой снизу - правой сбоку – левой сбоку.	3
1.6.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: защита нырком вправо от удара левой рукой с голову сбоку - серия ударов: правой снизу – левой сбоку – правой сбоку.	3
1.7.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: защита нырком влево от удара правой рукой в голову сбоку - серия ударов: левой снизу - правой снизу – левой сбоку.	3
1.8.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: защита нырком вправо от удара левой рукой с голову сбоку - серия ударов: правой снизу – левой снизу – правой сбоку.	3
1.9.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: защита нырком влево от удара правой рукой в голову сбоку - серия ударов: левой сбоку - правой сбоку – левой сбоку.	3
1.10.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: защита нырком вправо от удара левой рукой с голову сбоку - серия ударов: правой сбоку – левой сбоку – правой сбоку.	3
1.11.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: контратака ударом «кросс» левой рукой в голову на атаку прямым ударом правой рукой в голову - серия ударов: правой сбоку – левой сбоку.	3
1.12.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: контратака ударом «кросс» правой рукой в голову на атаку прямым ударом левой рукой в голову - серия ударов: левой сбоку – правой сбоку.	3
1.13.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: контратака ударом «кросс» левой рукой в голову на атаку прямым ударом правой рукой в голову - серия ударов: правой снизу – левой сбоку.	3
1.14.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: контратака	3

	ударом «кросс» правой рукой в голову на атаку прямым ударом левой рукой в голову - серия ударов: левой снизу – правой сбоку.	
1.15.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: контратака встречным ударом левой рукой в голову на атаку прямым ударом левой рукой в голову - серия ударов: правой сбоку – левой сбоку.	3
1.16.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: контратака встречным ударом правой рукой в голову на атаку прямым ударом правой рукой в голову - серия ударов: левой сбоку – правой сбоку.	3
1.17.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: контратака встречным ударом левой рукой в голову на атаку прямым ударом левой рукой в голову - серия ударов: правой снизу – левой сбоку.	3
1.18.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: контратака встречным ударом правой рукой в голову на атаку прямым ударом правой рукой в голову - серия ударов: левой снизу – правой сбоку.	3
2	<i>Связки ударов руками и ногами</i>	36
1.1.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: прямой удар правой рукой в голову, удар левой ногой сбоку в туловище.	2
1.2.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: прямой удар левой рукой в голову, удар правой ногой сбоку в туловище.	2
1.3.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: прямой удар правой рукой в туловище, удар левой ногой сбоку в голову.	2
1.4.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: прямой удар левой рукой в туловище, удар правой ногой сбоку в туловище.	2
1.5.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: прямой удар правой рукой в голову, удар левой ногой сбоку в голову.	2
1.6.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: прямой удар левой рукой в голову, удар правой ногой сбоку в голову.	2
1.7.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: удар «кросс» правой рукой в голову, удар левой ногой сбоку в туловище.	2
1.8.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: удар «кросс» левой рукой в голову, удар правой ногой сбоку в туловище.	2
1.9.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: удар «кросс» правой рукой в голову, удар левой ногой сбоку в голову.	2
1.10.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: удар «кросс» левой рукой в голову, удар правой ногой сбоку в голову.	2
1.11.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: удар правой рукой в голову сбоку, удар с поворотом через правое плечо левой ногой в туловище.	2
1.12.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: удар левой рукой в голову сбоку, удар с поворотом через левое плечо правой ногой в туловище.	2
1.13.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: удар правой рукой в голову сбоку, удар с поворотом через правое плечо стопой левой ноги в голову.	2
1.14.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: удар левой рукой в голову сбоку, удар с поворотом через левое плечо стопой правой ноги в голову.	2

1.15.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: серия прямых ударов: левой - правой рукой в голову, удар правой ногой сбоку в туловище.	2
1.16.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: удар левой ногой сбоку в туловище, серия прямых ударов: левой - правой рукой в голову.	2
1.17.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: серия прямых ударов: левой - правой рукой в голову, удар правой ногой сбоку в голову.	2
1.18.	Упражнение на боксерских лапах в паре с педагогом: удар левой ногой сбоку в голову, серия прямых ударов: левой - правой рукой в голову.	2
3	<i>Избранные соревновательные упражнения</i>	<i>111</i>
1.1.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): уход от удержания сбоку за 20 секунд	3
1.2.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): уход от удержания поперек за 20 секунд	3
1.3.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): уход от удержания сверху за 20 секунд	3
1.4.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): уход от со стороны головы за 20 секунд	3
1.5.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): удержать удержанием сбоку сопротивляющегося в течение 20 секунд	3
1.6.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): удержать удержанием поперек сопротивляющегося в течение 20 секунд	3
1.7.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): удержать удержанием сверху сопротивляющегося в течение 20 секунд	3
1.8.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): удержать удержанием сверху сопротивляющегося в течение 20 секунд	3
1.9.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): сопротивление болевому приему рычаг локтя в течение 20 секунд	3
1.10.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): сопротивление болевому приему рычаг плеча в течение 20 секунд	3
1.11.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): сопротивление болевому приему рычаг колена в течение 20 секунд	3
1.12.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): сопротивление болевому приему узел локтя наружу в течение 20 секунд	3
1.13.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): сопротивление болевому приему узел локтя вовнутрь в течение 20 секунд	3

1.14.	Упражнение под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): сопротивление болевому приему ущемление ахиллова сухожилия в течение 20 секунд	3
1.15.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): сопротивление болевому приему ущемление бицепса в течение 20 секунд	3
1.16.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): сопротивление болевому приему ущемление голени в течение 20 секунд	3
1.17.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить болевой прием рычаг локтя сопротивляющемуся ассистенту в течение 20 секунд	3
1.18.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить болевой прием рычаг плеча сопротивляющемуся ассистенту в течение 20 секунд	3
1.19.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить болевой прием рычаг колена сопротивляющемуся ассистенту в течение 20 секунд	3
1.20.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить болевой прием узел локтя наружу сопротивляющемуся ассистенту в течение 20 секунд	3
1.21.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить болевой прием узел локтя вовнутрь сопротивляющемуся ассистенту в течение 20 секунд	3
1.22.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить болевой прием ущемление ахиллова сухожилия сопротивляющемуся ассистенту в течение 20 секунд	3
1.23.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить болевой прием ущемление бицепса сопротивляющемуся ассистенту в течение 20 секунд	3
1.24.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить болевой прием ущемление голени сопротивляющемуся ассистенту в течение 20 секунд	3
1.25.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить удушающий прием плечом и предплечьем со стороны головы сопротивляющемуся ассистенту до сдачи в течение 20 секунд	3
1.26.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить удушающий прием отворотом и предплечьем сопротивляющемуся ассистенту до сдачи в течение 20 секунд	3
1.27.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить удушающий прием голенью и предплечьем со стороны головы сопротивляющемуся ассистенту до сдачи в течение 20 секунд	3
1.28.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить удушающий прием плечом и предплечьем со стороны спины сопротивляющемуся ассистенту до сдачи в течение 20 секунд	3

1.29.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить удушающий прием отворотом сопротивляющемуся ассистенту до сдачи в течение 20 секунд	3
1.30.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить удушающий прием голенью и бедром со стороны головы сопротивляющемуся ассистенту до сдачи в течение 20 секунд	3
1.31.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить сопротивление удушающему приему плечом и предплечьем со стороны головы в течение 20 секунд	3
1.32.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить сопротивление удушающему приему отворотом и предплечьем в течение 20 секунд	3
1.33.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить сопротивление удушающему приему голенью и предплечьем со стороны головы в течение 20 секунд	3
1.34.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить сопротивление удушающему приему плечом и предплечьем со стороны спины в течение 20 секунд	3
1.35.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить сопротивление удушающему приему отворотом в течение 20 секунд	3
1.36.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить сопротивление удушающему приему голенью и бедром со стороны головы в течение 20 секунд	3
1.37.	Упражнение только под контролем педагога, в паре с педагогом (партнером): выполнить контрбросок опрокидыванием на спину от броска через бедро	3
II	Контрольные испытания	3
1.1.	Качественная оценка тактико-технической подготовки	3
1.2.	Участие в соревнованиях	12
Всего часов		216

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Учебно-тематический план на 2022-2023 учебный год

1 год обучения

Группа 1.1.

№ занятия	дата (число месяц)	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип (теория/практика/контроль/аттестация)
1	1.9	2	Теоретическая подготовка	теория
2	3.9	2	Общепфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
3	6.9	2	Общепфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
4	8.9	2	Общепфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
5	10.9	2	Общепфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
6	13.9	2	Общепфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
7	15.9	2	Общепфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
8	17.9	2	Общепфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
9	20.9	2	Общепфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
10	22.9	2	Общепфизическая подготовка. Скоростносилловая-выносливость.	практика
11	24.9	2	Общепфизическая подготовка. Скоростносилловая-выносливость.	практика
12	27.9	2	Общепфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
13	29.9	2	Общепфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
14	1.10	2	Общепфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
15	4.10	2	Общепфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
16	6.10	2	Общепфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
17	8.10	2	Общепфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
18	11.10	2	Общепфизическая подготовка. Координационная выносливость.	практика
19	13.10	2	Общепфизическая подготовка. Координационная выносливость.	практика
20	15.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
21	18.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
22	20.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
23	22.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
24	25.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
25	27.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
26	29.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
27	8.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
28	10.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
29	12.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
30	15.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
31	17.11	2	Технико-тактическая подготовка	контроль
32	19.11	2	Технико-тактическая подготовка	контроль
33	22.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
34	24.11	2	Медицинский контроль	практика
35	26.11	2	Восстановительные мероприятия.	практика

36	29.11	2	Теоретическая подготовка	теория
37	3.12	2	Общезфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
38	6.12	2	Общезфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
39	8.12	2	Общезфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
40	13.12	2	Общезфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
41	15.12	2	Общезфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
42	17.12	2	Общезфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
43	20.12	2	Общезфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
44	22.12	2	Общезфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
45	24.12	2	Промежуточная аттестация	практика
46	10.1	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
47	12.1	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
48	14.1	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
49	17.1	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
50	19.1	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
51	21.1	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
52	24.1	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
53	26.1	2	Общезфизическая подготовка. Координационная выносливость.	практика
54	28.1	2	Общезфизическая подготовка. Координационная выносливость.	практика
55	31.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
56	2.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
57	4.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
58	7.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
59	9.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
60	11.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
61	14.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
62	16.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
63	18.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
64	21.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
65	23.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
66	25.2	2	Медицинский контроль	практика
67	28.2	2	Восстановительные мероприятия.	контроль
68	2.3	2	Теоретическая подготовка	практика
69	4.3	2	Общезфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
70	7.3	2	Общезфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	теория
71	9.3	2	Общезфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
72	11.3	2	Общезфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
73	14.3	2	Общезфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
74	16.3	2	Общезфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
75	18.3	2	Общезфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
76	21.3	2	Общезфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
77	23.3	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
78	25.3	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
79	4.4	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
80	6.4	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
81	8.4	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
82	11.4	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
83	13.4	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
84	15.4	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
85	18.4	2	Общезфизическая подготовка. Координационная выносливость.	практика

86	20.4	2	Общефизическая подготовка. Координационная выносливость.	практика
87	22.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
88	23.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
89	25.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
90	27.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
91	29.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
92	2.5	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
93	4.5	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
94	6.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
95	11.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
96	13.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
97	16.5	6	Участие в соревнованиях	практика
98	18.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
99	20.5	6	Участие в соревнованиях	практика
100	23.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
101	25.5	2	Технико-тактическая подготовка	контроль
102	27.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
103	30.5	4	Итоговая аттестация	практика

2 год обучения
Группа 2.1.

№ занятия	дата (число месяц)	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип (теория/практика/контроль/аттестация)
1	1.9	2	Теоретическая подготовка	теория
2	3.9	2	Общефизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
3	6.9	2	Общефизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
4	8.9	2	Общефизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
5	10.9	2	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
6	13.9	2	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
7	15.9	2	Общефизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
8	17.9	2	Общефизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
9	20.9	2	Общефизическая подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
10	22.9	2	Общефизическая подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
11	24.9	2	Общефизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
12	27.9	2	Общефизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
13	29.9	2	Общефизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
14	1.10	2	Общефизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
15	4.10	2	Общефизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
16	6.10	2	Общефизическая подготовка. Координационная выносливость.	практика
17	8.10	2	Общефизическая подготовка. Координационная выносливость.	практика
18	11.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
19	13.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
20	15.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика

21	18.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
22	20.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
23	22.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
24	25.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
25	27.10	2	Технико-тактическая подготовка	практика
26	29.10	2	Технико-тактическая подготовка	практика
27	8.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
28	10.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
29	12.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
30	15.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
31	17.11	2	Технико-тактическая подготовка	контроль
32	19.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
33	22.11	2	Участие в соревнованиях	практика
34	24.11	2	Медицинский контроль	практика
35	26.11	2	Восстановительные мероприятия.	практика
36	29.11	2	Теоретическая подготовка	теория
37	3.12	2	Общезначительная подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
38	6.12	2	Общезначительная подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
39	8.12	2	Общезначительная подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
40	13.12	2	Общезначительная подготовка. Круговая тренировка.	практика
41	15.12	2	Общезначительная подготовка. Круговая тренировка.	практика
42	17.12	2	Общезначительная подготовка. Силовая подготовка.	практика
43	20.12	2	Общезначительная подготовка. Силовая подготовка.	практика
44	22.12	2	Общезначительная подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
45	24.12	2	Промежуточная аттестация	контроль
46	10.1	2	Общезначительная подготовка. Скоростная выносливость.	практика
47	12.1	2	Общезначительная подготовка. Скоростная выносливость.	практика
48	14.1	2	Общезначительная подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
49	17.1	2	Общезначительная подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
50	19.1	2	Общезначительная подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
51	21.1	2	Общезначительная подготовка. Координационная выносливость.	практика
52	24.1	2	Общезначительная подготовка. Координационная выносливость.	практика
53	26.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
54	28.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
55	31.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
56	2.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
57	4.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
58	7.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
59	9.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
60	11.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
61	14.2	2	Участие в соревнованиях	практика
62	16.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
63	18.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
64	21.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
65	23.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
66	25.2	2	Медицинский контроль	практика
67	28.2	2	Восстановительные мероприятия.	контроль
68	2.3	2	Теоретическая подготовка	теория
69	4.3	2	Общезначительная подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
70	7.3	2	Общезначительная подготовка. Кроссовая подготовка.	практика

71	9.3	2	Общезфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
72	11.3	2	Общезфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
73	14.3	2	Общезфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
74	16.3	2	Общезфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
75	18.3	2	Общезфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
76	21.3	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносильовая-выносливость.	практика
77	23.3	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносильовая-выносливость.	практика
78	25.3	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
79	4.4	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
80	6.4	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
81	8.4	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
82	11.4	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
83	13.4	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
84	15.4	2	Общезфизическая подготовка. Координационная выносливость.	практика
85	18.4	2	Общезфизическая подготовка. Координационная выносливость.	практика
86	20.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
87	22.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
88	23.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
89	25.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
90	27.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
91	29.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
92	2.5	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
93	4.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
94	6.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
95	11.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
96	13.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
97	16.5	6	Технико-тактическая подготовка	практика
98	18.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
99	20.5	6	Технико-тактическая подготовка	практика
100	23.5	2	Участие в соревнованиях	практика
101	25.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
102	27.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
103	30.5	4	Итоговая аттестация	практика

3 год обучения

Группа 3.1

№ занятия	дата (число месяца)	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип (теория/практика/контроль/аттестация)
1	2.9	2	Теоретическая подготовка	теория
2	5.9	2	Общезфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
3	7.9.	2	Общезфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
4	9.9	2	Общезфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
5	12.9	2	Общезфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика

6	14.9	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносилловая-выносливость.	практика
7	16.9	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносилловая-выносливость.	практика
8	19.9	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
9	21.9	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
10	23.9	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
11	26.9	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
12	28.9	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
13	30.9	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
14	3.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
15	5.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
16	7.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
17	10.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
18	12.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
19	14.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
20	17.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
21	19.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
22	21.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
23	24.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
24	26.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
25	28.10	2	Технико-тактическая подготовка	практика
26	7.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
27	9.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
28	11.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
29	14.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
30	16.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
31	18.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
32	21.11	2	Технико-тактическая подготовка	контроль
33	23.11	6	Участие в соревнованиях	практика
34	25.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
35	28.11	2	Медицинский контроль	практика
36	30.11	2	Восстановительные мероприятия.	практика
37	2.12	2	Теоретическая подготовка	теория
38	5.12	2	Общезфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
39	7.12	2	Общезфизическая подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
40	9.12	2	Общезфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
41	12.12	2	Общезфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
42	14.12	2	Общезфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
43	16.12	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносилловая-выносливость.	практика
44	19.12	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносилловая-выносливость.	практика
45	21.12	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
46	23.12	2	Промежуточная аттетация	практика
47	9.1	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
48	11.1	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
49	13.1	2	Общезфизическая подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
50	16.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
51	18.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
52	20.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
53	23.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
54	25.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
55	27.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика

56	30.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
57	1.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
58	3.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
59	6.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	контроль
60	8.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
61	10.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
62	13.2	6	Участие в соревнованиях	практика
63	15.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
64	17.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
65	20.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
66	22.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
67	24.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
68	27.2	2	Медицинский контроль	контроль
69	1.3	2	Теоретическая подготовка	теория
70	3.3	2	Общезначительная подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
71	6.3	2	Общезначительная подготовка. Кроссовая подготовка.	практика
72	8.3	2	Общезначительная подготовка. Круговая тренировка.	практика
73	10.3	2	Общезначительная подготовка. Силовая подготовка.	практика
74	13.3	2	Общезначительная подготовка. Силовая подготовка.	практика
75	15.3	2	Общезначительная подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
76	17.3	2	Общезначительная подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
77	20.3	2	Общезначительная подготовка. Скоростная выносливость.	практика
78	22.3	2	Общезначительная подготовка. Скоростная выносливость.	практика
79	24.3	2	Общезначительная подготовка. Скоростная выносливость.	практика
80	3.4	2	Общезначительная подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
81	5.4	2	Общезначительная подготовка. Прыжковая выносливость.	практика
82	7.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
83	10.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
84	12.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
85	14.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
86	17.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
87	19.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
88	21.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
89	24.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
90	26.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
91	28.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
92	3.5	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
93	5.5	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	контроль
94	8.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
95	12.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
96	15.5	6	Участие в соревнованиях	практика
97	17.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
98	19.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
99	22.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
100	22.5	2	Медицинский контроль	практика
101	24.5	2	Восстановительные мероприятия.	практика
102	26.5	2	Итоговая аттестация	практика

4 год обучения
Группа 4.1

№ занятия	дата (число месяц)	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип (теория/практика/контроль/аттестация)
1	2.9	2	Теоретическая подготовка	теория
2	5.9	2	Общезначительная подготовка. Круговая тренировка.	практика
3	7.9.	2	Общезначительная подготовка. Силовая подготовка.	практика
4	9.9	2	Общезначительная подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
5	12.9	2	Общезначительная подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
6	14.9	2	Общезначительная подготовка. Скоростная выносливость.	практика
7	16.9	2	Общезначительная подготовка. Скоростная выносливость.	практика
8	19.9	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
9	21.9	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
10	23.9	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
11	26.9	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
12	28.9	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
13	30.9	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
14	3.10	2	Участие в соревнованиях	практика
15	5.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
16	7.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
17	10.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
18	12.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
19	14.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
20	17.10	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
21	19.10	2	Технико-тактическая подготовка	практика
22	21.10	2	Технико-тактическая подготовка	практика
23	24.10	2	Технико-тактическая подготовка	практика
24	26.10	2	Технико-тактическая подготовка	практика
25	28.10	2	Технико-тактическая подготовка	практика
26	7.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
27	9.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
28	11.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
29	14.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
30	16.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
31	18.11	2	Технико-тактическая подготовка	практика
32	21.11	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	контроль
33	23.11	6	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
34	25.11	2	Медицинский контроль	практика
35	28.11	2	Восстановительные мероприятия.	практика
36	30.11	2	Теоретическая подготовка	теория
37	2.12	2	Общезначительная подготовка. Круговая тренировка.	практика
38	5.12	2	Общезначительная подготовка. Силовая подготовка.	практика
39	7.12	2	Общезначительная подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика

40	9.12	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
41	12.12	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
42	14.12	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
43	16.12	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
44	19.12	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
45	21.12	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
46	23.12	2	Промежуточная аттестация	практика
47	9.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
48	11.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
49	13.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
50	16.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
51	18.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
52	20.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
53	23.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
54	25.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
55	27.1	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
56	30.1	2	Технико-тактическая подготовка	практика
57	1.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
58	3.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
59	6.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
60	8.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
61	10.2	2	Участие в соревнованиях	практика
62	13.2	6	Технико-тактическая подготовка	практика
63	15.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
64	17.2	2	Технико-тактическая подготовка	практика
65	20.2	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
66	22.2	2	Медицинский контроль	практика
67	24.2	2	Восстановительные мероприятия.	контроль
68	27.2	2	Теоретическая подготовка	практика
69	1.3	2	Общезфизическая подготовка. Круговая тренировка.	практика
70	3.3	2	Общезфизическая подготовка. Силовая подготовка.	практика
71	6.3	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	теория
72	8.3	2	Общезфизическая подготовка. Скоростносиловая-выносливость.	практика
73	10.3	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
74	13.3	2	Общезфизическая подготовка. Скоростная выносливость.	практика
75	15.3	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
76	17.3	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
77	20.3	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
78	22.3	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
79	24.3	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
80	3.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
81	5.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
82	7.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
83	10.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
84	12.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
85	14.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
86	17.4	2	Специальная подготовка. Ударно-бросковые комбинации.	практика
87	19.4	2	Технико-тактическая подготовка	практика
88	21.4	2	Технико-тактическая подготовка	практика
89	24.4	2	Технико-тактическая подготовка	практика

90	26.4	2	Технико-тактическая подготовка	практика
91	28.4	2	Технико-тактическая подготовка	практика
92	3.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
93	5.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
94	8.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
95	12.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
96	15.5	6	Участие в соревнованиях	практика
97	17.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
98	19.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
99	22.5	2	Технико-тактическая подготовка	практика
100	22.5	2	Медицинский контроль	практика
101	24.5	2	Восстановительные мероприятия.	практика
102	26.5	2	Итоговая аттестация	практика

Календарный план учебных занятий по индивидуальной форме обучения

№ занятия	дата (число месяц)	Кол-во часов	Формулировка темы занятия	Тип (теория/практика/контроль/аттестация)
1	2.9	2	Тактико-техническая подготовка: удары руками в ближнем бою	практика
2	5.9	2	Тактико-техническая подготовка: удары руками в ближнем бою	практика
3	7.9.	2	Тактико-техническая подготовка: удары руками в ближнем бою	практика
4	9.9	2	Тактико-техническая подготовка: удары руками в ближнем бою	практика
5	12.9	2	Тактико-техническая подготовка: удары руками в ближнем бою	практика
6	14.9	2	Тактико-техническая подготовка: удары руками в ближнем бою	практика
7	16.9	2	Тактико-техническая подготовка: удары руками в ближнем бою	практика
8	19.9	2	Тактико-техническая подготовка: удары руками в ближнем бою	практика
9	21.9	2	Тактико-техническая подготовка: удары руками в ближнем бою	практика
10	23.9	2	Тактико-техническая подготовка. Связки ударов руками и ногами	практика
11	26.9	2	Тактико-техническая подготовка. Связки ударов руками и ногами	практика
12	28.9	2	Тактико-техническая подготовка. Связки ударов руками и ногами	практика
13	30.9	2	Тактико-техническая подготовка. Связки ударов руками и ногами	практика
14	3.10	2	Тактико-техническая подготовка. Связки ударов руками и ногами	практика
15	5.10	2	Участие в соревнованиях	практика
16	7.10	2	Тактико-техническая подготовка. Избранные соревновательные упражнения	практика
17	10.10	2	Тактико-техническая подготовка. Избранные соревновательные упражнения	практика
18	12.10	2	Тактико-техническая подготовка. Избранные соревновательные упражнения	практика
19	14.10	2	Тактико-техническая подготовка. Избранные соревновательные упражнения	практика
20	17.10	2	Тактико-техническая подготовка. Избранные соревновательные упражнения	практика

87	19.4	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
88	21.4	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
89	24.4	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
90	26.4	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
91	28.4	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
92	3.5	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
93	5.5	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
94	8.5	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
95	12.5	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
96	15.5	6	Участие в соревнованиях	практика
97	17.5	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
98	19.5	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
99	22.5	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
100	22.5	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
101	24.5	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	практика
102	26.5	2	Тактико-техническая подготовка.Избранные соревновательные упражнения	контроль

6.2. Форма контроля и аттестации

Программа предполагает комплексный контроль, проводимый регулярно и основывающийся на объективных и количественных показателях.

Форма контроля - контрольные испытания подготовленности учащихся, с определение соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Форма аттестации – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.

6.3. Прогнозируемые результаты

По окончании **первого года обучения** по программе обучающиеся должны **знать:**

- правила ведения поединка с соперником, который;
- 1) слабее;

2) равный по силе;

3) сильнее.

- как правильно распределить время поединка.

В технической подготовке должны уметь:

- наносить удары руками и ногами, не теряя равновесия;

- выполнять болевые и удушающие приёмы;

В тактической подготовке должны уметь:

- вести поединок постоянно атакуя;

- вести поединок от защиты контратакуя;

- вести поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.

По окончании второго года по программе обучающиеся должны знать:

- особенности анатомического строения человека;

- правила гигиены при занятиях;

- спортивную классификацию (ЕВСК).

В технической подготовке должны уметь:

- выполнять приёмы и связки (серии приёмов) слитно не теряя равновесия, соблюдая дистанцию, позволяющую проводить приёмы с высокой эффективностью.

В тактической подготовке должны уметь:

- вести поединок строго в соответствии с заданием педагога.

По окончании третьего года по программе обучающиеся должны знать:

- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся рукопашным боем;

- технику безопасности при работе с партнерами; - способы оказания первой помощи при травмах;

- традиции, используемые в рукопашном бое и других видах единоборств;

В технической подготовке должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;

- сохранять равновесие при различных положениях тела;

- выполнять элементы страховки и само страховки при падениях;

В тактической подготовке должны уметь:

- выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);

- выполнять элементы акробатики (перевороты, стойка на руках, ходьба на руках и т.д.);

По окончании четвертого года по программе обучающиеся должны знать:

- технику безопасности во время учебных боев;

- принципы действий против вооруженного противника;

- комбинирование различных техник рукопашного боя.

В технической подготовке должны уметь:

- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;
- свободно комбинировать удары и защитные действия;

В тактической подготовке должны **уметь**:

- вести поединок строго в соответствии с заданием педагога.

6.4. Условия реализации программы

1. Обязательность обучения по дополнительной общеобразовательной разноуровневой программе (стартовый и базовый уровни).
2. Возраст для зачисления обучающихся на углубленный уровень обучения не ниже 11 лет.
3. Учащиеся должны иметь первую группу здоровья (медицинское заключение с отметкой «практически здоров»).
4. Учащиеся должны иметь экипировку по виду спорта рукопашный бой:
 - 4.1. Костюм для рукопашного боя (кимоно)
 - 4.2. Защитный шлем на голову
 - 4.3. Защитные перчатки для рукопашного боя
 - 4.4. Защитные накладки на голень
 - 4.5. Защитную паховую раковину
 - 4.6. Защитный протектор на грудь (для девушек)
 - 4.7. Капу для защиты зубов.

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ			
ФИО педагога	Стаж	Категория	Привлеченные кадры, партнеры
Иванов Н. В.	7 лет	высшая	
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА			
№, название кабинета/помещение Помещение № 2	Площадь 72 м. кв.	База МБОУ СОШ № 73	Адрес: Московское шоссе, 207 а
Категория	Название	Количество	
Спортивное оборудование и инвентарь	Гимнастическая стенка	2	
	Татами	68 кв. м. (34 мата)	
	Мешок боксерский	2	
	Кронштейн для подвеса	2	
	Макивары	6	
	Лапы	10	
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ			
Дидактический материал	Информационно - методический стенд техники бросков	4	
Медиатека	Видеоархив соревнований	500 Гб	

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка усвоения учебного материала с помощью: устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по общей физической, специальной и тактико-технической подготовке, тестов, контрольных поединков, участия в соревнованиях, медицинских осмотров.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Система оценок выполнения обязательной программы тактико-технической подготовки на этапе «углубленного уровня» представляет собой уровневую шкалу: «высокий» (отлично – 5), «средний» (хорошо – 4), «низкий» (удовлетворительно – 3), уровни.

Оценки качества выполнения обязательной технической программы на этапе 1 года обучения.

Углубленный уровень – 1 и 2 год		
Высокий	Средний	Низкий
1.1 - наносят удары руками и ногами, не теряя равновесия; 1.2 - выполняют болевые и удушающие приёмы; 1.3 - ведут поединок постоянно атакуя; 1.4 - ведут поединок от защиты контратакуя; 1.5 - ведут поединок, в смешанном стиле атакуя и контратакуя.	1.1 - наносят удары руками и ногами, не теряя равновесия; (периодические теряют равновесие и контроль за дистанцией) 1.2 - выполняют болевые и удушающие приёмы; (незначительно нарушают требования техники безопасности) 1.3 - ведут поединок, изредка избегая контратак, излишне увеличивая дистанцию	1.1 наносят удары руками и ногами, не теряя равновесия (теряют равновесие, пренебрегают защитой) 1.2 выполняют болевые и удушающие приёмы; (теряют контроль над соперником, нарушают требования техники безопасности) 1.3 ведут поединок действуя пассивно, от защиты, теряют контроль над дистанцией, затягивают момент начала атаки, теряют визуальный контроль за соперником.

Оценки качества выполнения обязательной технической программы на этапе 2 года обучения.

Углубленный уровень - 3 и 4 год		
Высокий	Средний	Низкий
1.1 - ведут поединок строго в соответствии с заданием педагога. 1.2 - выполняют приёмы и связки (серии приёмов) слитно не теряя равновесия, соблюдая дистанцию, позволяющую проводить приёмы с высокой эффективностью.	1.1 - ведут поединок строго в соответствии с заданием педагога (незначительно отходят от задания на поединок) 1.2 - выполняют приёмы и связки (серии приёмов) слитно не теряя равновесия, соблюдая дистанцию, позволяющую проводить приёмы с высокой эффективностью (незначительно теряют темп и равновесие)	1.1 - ведут поединок строго в соответствии с заданием педагога. (не выполняют задание на поединок, действуют без предварительного плана, не анализируют ошибки по ходу боя) 1.2 - выполняют приёмы и связки (серии приёмов) слитно не теряя равновесия, соблюдая дистанцию, позволяющую проводить приёмы с высокой эффективностью (динамика исполнения медленная, переход от

		приема к приему с потерей темпа и равновесия, теряют контроль за дистанцией)
--	--	--

**Оценки качества общей физической подготовки на этапе
1 и 2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные соотношения (тесты)						
	Упражнение	Юноши (оценка)			Девушки (оценка)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные качества	Бег на 30м (секунды)	6	6,8	7	6,8	7	8
	Бег 100 м (секунды)	15	16	19	16	19	21
Выносливость	Бег 1000 м (минуты)	3,450	3,55	4,0	3,55	4,0	4,10
Сила	Подтягивание на	10	8	6	6	5	3
	Сгибание и разгибание	20	15	10	18	12	8
	Подъем туловища	23	20	16	20	16	13
Скоростно-силовые	Прыжок в длину	150	130	110	130	120	105

**Оценки качества общей физической подготовки на этапе
3 и 4 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные соотношения (тесты)						
	Упражнение	Юноши (оценка)			Девушки (оценка)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные качества	Бег на 30м (секунды)	5	5,6	6	5,6	6	8
	Бег 100 м (секунды)	14	15	18	15	18	20
Выносливость	Бег 1000 м (минуты)	3.30	3.40	3.45	3.30	3.45	4.0
Сила	Подтягивание на	12	10	7	10	7	4
	Сгибание и разгибание	25	20	15	12	15	10
	Подъем туловища	30	25	20	15	20	15
Скоростно-силовые	Прыжок в длину	170	150	130	150	130	120

**Оценки качества специальной физической подготовки на этапе
1 и 2 года обучения**

Контрольные соотношения (тесты)						
Упражнение	Юноши (оценка)			Девушки (оценка)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Суммарное время 6 прямых ударов	6 с	6,6 с	7 с	6,6 с	7 с	8 с
Суммарное время 6 боковых ударов	6 с	6,6 с	7 с	6,6 с	7 с	8 с
Суммарное время 6 «входов»	6 с	6,6 с	7 с	6,6 с	7 с	8 с

**Оценки качества специальной физической подготовки на этапе
3 и 4 года обучения**

Контрольные соотношения (тесты)						
Упражнение	Юноши (оценка)			Девушки (оценка)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

Суммарное время 6 прямых ударов	5 с	5,6 с	6 с	5,6 с	6 с	7 с
Суммарное время 6 боковых уда-	5 с	5,6 с	6 с	5,6 с	6 с	7 с
Суммарное время 6 «входов»	5 с	5,6 с	6 с	5,6 с	6 с	7 с

Протокол
о проведении промежуточной аттестации/ аттестации
по итогам освоения программы _____ учебном году

Объединение _____ группа _____

Руководитель _____ Дата проведения _____ форма аттестации _____

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень и т.д.)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/предложения комиссии
Итого Низкий _____ % Средний _____ % Высокий _____ %				

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили _____ этап _____ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «_____» _____ обучающихся.

Рекомендовано к переводу на следующий уровень обучения/к выпуску _____ учащихся

Рекомендовано обучение по индивидуальной форме _____

Председатель: _____ (подпись) _____

Ф.И.О., должность _____

Члены аттестационной комиссии: _____

Итоговый мониторинг качества реализации программы
объединение _____ группа _____

№ п/п	Группа/ обучающийся	уровень: <i>1 низкий, 2 средний, 3 высокий,</i>		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
1.	1.1	1 _____ %	1 _____ %	1 _____ %
		2 _____ %	2 _____ %	2 _____ %
		3 _____ %	3 _____ %	3 _____ %
15.		1 _____ %	1 _____ %	1 _____ %
		2 _____ %	2 _____ %	2 _____ %
		3 _____ %	3 _____ %	3 _____ %
Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)		% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %

*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему

<i>объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3»</i>			
Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения			
Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп	1 _____ %	1 _____ %	1 _____ %
	2 _____ %	2 _____ %	2 _____ %
	3 _____ %	3 _____ %	3 _____ %

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Объединение/год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

группы					
На начало учебного года					
На конец I полугодия					
Выбыли в течение полугодия					
Прибыли в течение полугодия					
Сохранность контингента в %)					

ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
международные		
всероссийские		
региональные (областные)		
муниципальные (городские)		
районные		

ТАБЛИЦА ФИКСИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общезжития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебный процесс представляет собой **очное обучение**.

Методы обучения:

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

В основе методического обеспечения лежат общепринятые методические положения спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов занятий с детьми, подростками и юношами.

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношений между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники)

- соблюдение принципа постепенности применения нагрузок в процессе занятий

- правильное планирование нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки учащихся в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

На углубленном уровне обучения важно стремиться к тому, чтобы учащиеся овладевали основами техники целостных упражнений.

Для учащихся второго года обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Формы организации учебного процесса: тренинг, мастер-классы, семинар, соревнования.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология индивидуального обучения.

Алгоритм учебного занятия базируется на том, что освоение основ техники осуществляется в рамках целостного упражнения и отдельных его частей.

При этом процесс обучения строится концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий проводится в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Основные средства на этапе углубленного уровня обучения:

- общие физические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- избранные соревновательные упражнения;
- специальные игровые задания;
- средства психологической подготовки.

Система контроля за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Контрольные проверки осуществляются следующим образом:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода и т. д. Контрольные проверки проводятся в соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
- медицинское обследование перед соревнованиями
- педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами занятий, соревнований, одеждой и обувью
- контроль за выполнением занимающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к занятиям и соревнованиям здоровых детей

Для оценки адаптации учащихся к учебным нагрузкам проводится тестирование физической работоспособности сердечно-сосудистой системы производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3)-200]/10$. Для получения показателей формулы используется проба Руффье, табл. 8

Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена перед каждым занятием. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, по-

сле 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка адаптации организма к нагрузке.

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Направленность учебных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Профилактика травм

Для профилактики травм в первую очередь важно соблюдение равенства весовых категорий и технической подготовленности учащихся.

Одно из важнейших мероприятий, направленных на предупреждение травм в рукопашном бою - обучение способам страховки.

Отсутствие щелей между татами, целостность покрытия, инвентарь соответствующего образца (перчатки, шлема, капы, защита на голени, паховые раковины) — элементы гарантии безопасности.

При изучении болевых и удушающих приемов прекращается действие при подаче сигнала о сдаче либо голосом, либо похлопыванием по татами или партнеру.

Сроки допуска к занятиям и соревнованиям после травм

Травма	Количество дней	
	Можно начать тренировки	Возможно участие
Переломы костей		
Голени	80-90	110-120

	Со дня снятия иммобилизации	
Предплечья	40-50	70-80
	Со дня снятия иммобилизации	
Плеча	60-80	90-110
	Со дня снятия иммобилизации	
Стопы	3-8 месяцев после перелома	
Ребер	20-30	46-60
	После перелома	
Ключицы	40-60	70-90
	После перелома	
Растяжения связок голеностопного сустава:		
I степени	7-10	10-20
II степени	14-20	21-30
III степени	21-30	31-40
Растяжения лучезапястного	7-20 со дня травмы	
Растяжения связок плечевого	90-130 дней со дня травмы	
Растяжения и ушибы коленного сустава:		
Без гемартроза	10-14	17-20
	После травмы	
С незначительным кровоизлиянием и	14-28	24-35
	После травмы	
С выраженным гемартрозом	Не ранее 60 дней после травмы	
Вывих локтевого и плечевого сустава	30-60	90-150
	После травмы	

В каждом конкретном случае решение принимается врачом.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ / Электронный ресурс:
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет» ФГАУ «Федеральный институт развития образования» АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» /Электронный ресурс:
<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71284932/>
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой, утвержден Приказом Министерства спорта России от 24 декабря 2014 года, № 1062 <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Акопян А. О. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 116 с. ISBN 978-5-9718-0351-5
5. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996. – 47 с.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
7. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
8. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дисканд. пед. Наук. – М.: 1995. – 23с.
9. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований/Электронный ресурс:
10. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с. – (Профессия тренер).
11. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
12. Филимонов В. И. Теория и методика бокса /монография/ - М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с. ISBN 5-85840-337-9
13. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических училищ, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 880 с.: ISBN 5-222-07630-X

14. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. 40 с.
15. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

Литература для учащихся.

1. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. – СПб.: СпбГАФК, 1996. – 47 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Индивидуальная гимнастика на каждый день. Наставление для офицеров советской армии/ СПб, Эмо – 144 с.
4. Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (1934 г.)/ М., Новый век, 2012 – 168 с.
5. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований/Электронный ресурс:
6. Основы единоборства без оружия с вооруженным противником вооруженным ножом (МВД Нижегородская академия Кафедра боевой подготовки) М., 2004 – 288 с.
7. Приемы нападения и защиты (Главное управление боевой подготовки сухопутных войск) - М.: «ИНСАН», 1996, - 384 с.
8. Техника ближнего боя (сборник под редакцией А.Е. Тараса)/ СПб, 2008 – 328 с.
9. Филимонов В. И. Теория и методика бокса /монография/ - М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.
10. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических училищ, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 880 с.: ISBN 5-222-07630-X

Интернет-ресурсы.

- <https://rffrb.ru/> Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация рукопашного боя»
- <https://arbrf.ru/> Спортивная федерация армейского рукопашного боя
- <https://vk.com/frbnn> Федерация рукопашного боя Нижнего Новгорода
- <https://vk.com/frbnn> Видео от Федерации рукопашного боя Нижнего Новгорода
- <https://srrb.ru/uroki> Все о Боевых искусствах и Спорте
- <https://rukopashka.org/video/> Секция армейского рукопашного боя
- <https://budo.community/> Все о боевых искусствах и не только.

1.1. План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

Мероприятие	Статус: Конкурсное Воспитательное / Каникулярное	Участники: <i>коллектив/группа/ индивидуальное уча- стие</i>	Планируемые сроки: <i>Месяц</i>	Дата про- ведения по факту
Родительское собрание	Воспитательное	<i>Родители</i>	Сентябрь, май	
Просмотр учебных фильмов	Воспитательное	<i>Группы: 1.1., 2.1., 3.1, 4.1</i>	ноябрь, август	
Мастер класс	Каникулярное	<i>Группы: 1.1., 2.1., 3.1, 4.1.</i>	январь, март август	
Соревнования	Конкурсные	<i>индивидуальное уча- стие</i>	октябрь	
Соревнования	Конкурсные	<i>Группы: 3.1., 4.1,4.2</i>	февраль	
Соревнования	Конкурсные	<i>индивидуальное уча- стие</i>	февраль	

Летние каникулы (кроме периода отпуска педагога)

Мероприятие / форма	сроки	база	Организатор /ответственный
Спортивно-оздоровительный ла- герь	01-30 июнь 2023 г.	ДО «Лесная сказка»	Родители, Педагог