



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1. г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮОЦ «Град»  
города Тюмени  
Протокол № 1 от 26.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ДО ДЮОЦ «Град»  
города Тюмени  
Гиносян Э. Н.  
« 26 » 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Направленность: социально-педагогическая  
Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных  
образовательных технологий  
Возраст занимающихся: 7 – 17 лет  
Срок реализации программы: 4 года

Программу составил:  
педагог дополнительного образования,  
высшей квалификационной категории  
Логунов Станислав Юрьевич

г. Тюмень – 2020 г.

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Военно-прикладной рукопашный бой» относится к социально-педагогической направленности, для 1 года обучения уровень освоения – стартовый, для 2-4 годов обучения - базовый.

Программа по военно-прикладному рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки апробирована в Муниципальных образовательных учреждениях средних образовательных школах №69 и в Муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеском центре «Град» города Тюмени и предлагается, как одна из форм занятий по внеклассной работе.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660);
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Современная социальная среда, в которой формируется личность, должна способствовать формированию в молодом человеке надежного гражданина своего

общества, защитника Отечества, патриота своей Родины. Военные конфликты в различных точках земного шара убедительно доказывают, что процесс раздела территорий, влияние на них и захвата приоритета над энергоносителями еще не приостановлен. Армия является гарантом сдерживания влияния интересов других государств на наши внутренние ресурсы, имеет важное значение для нашего государства. И сейчас, несмотря на оснащение армии современными видами оружия, высокую механизацию войск, требования к физической подготовке не ослабли, а наоборот, даже возросли. Военнослужащие должны не только грамотно управлять новейшей техникой, но и уметь быстро, бесшумно передвигаться, преодолевать препятствия, знать приемы рукопашного боя, которые являются таким же оружием, как автомат, пулемет. От мастерства владения ими в бою часто зависит жизнь человека. Наряду с такими жесткими требованиями современного общества, в настоящее время в России служба в Вооруженных Силах для молодых людей не является престижной, как это было в 70-80 годы. Военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольная подготовка граждан к военной службе проводится на низком уровне. Юноши призывного возраста относятся к службе в армии с настороженностью, многие родители призывников негативно настроены к службе в армии. В общеобразовательных учреждениях по программе «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах на прикладную физическую подготовку отводится очень малое количество часов, а в остальных классах вообще отсутствует.

Современная цивилизация наряду с целым рядом экономических, технических и иных достижений для блага человека и общества породила также и неблагоприятные явления, оказывающие вредные воздействия на жизнь человека. К этим явлениям относятся различные травмы, в результате которых резко снизился процентный состав здоровых людей, изменение экологической и социальной обстановки в нашей стране. Система выживания человека рассматривает возможность сохранения жизнедеятельности с учетом всех неблагоприятных факторов. Чтобы предупредить опасность или хотя бы свести к минимуму ее возможные последствия, в настоящее время, пожалуй, как никогда раньше, важно знать и уметь применять эффективные средства самозащиты. Стержнем этих средств становится система самозащиты - военно-прикладной рукопашный бой (далее по тексту ВПРБ).

ВПРБ помогает развивать и совершенствовать резервы тела и сознания, работать в соответствии со своими функциональными возможностями в данное время и в данном месте.

ВПРБ учит жизни через знание и предвидение, учит, как не попадать в критические ситуации, а при возникновении таковых - учит умению управлять внешними силами и использовать их в собственных целях.

По своей сути она является логическим продолжением системы подготовки российских военнослужащих, позволявшей успешно преодолевать экстремальные ситуации военного времени.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа предусматривает не только умение вести бой с противником на предельно малых дистанциях, но и умение выживать в различных экстремальных условиях нашей повседневной

жизнедеятельности. В основных положениях военной доктрины Российской Федерации сказано, что одним из направлений социально-политического обеспечения является создание и совершенствование системы военно-патриотического и нравственного воспитания детей и молодежи. Данный Указ свидетельствует, что в условиях зарождения рынка и рыночных отношений, необходимо, использовать все передовые достижения научной мысли. Привлекать к процессу подготовки молодежи лучших специалистов и педагогов, для выработки у молодежи и подростков необходимых навыков, качеств, приобретения ими знаний, которые будут нужны в их предстоящей службе в Армии и на Флоте. Не смотря на современные виды вооружения, требования к физической подготовке не снизились, а наоборот выросли.

**Отличительные особенности** данной программы заключается в том, что она направлена на достижение высоких спортивных результатов, на укрепление здоровья воспитанников, формирование военно-прикладных, двигательных и психологических навыков, формирование личности в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки.

При создании программы учитывались физиологические и психологические особенности детей этой возрастной группы.

#### **Характеристика программы:**

Структурный компонент/форма обучения	Очная	Очная с использованием дистанционных технологий
Объем и сроки освоения	Программа рассчитана на 4 года обучения при неизменном составе обучающихся. Для успешного усвоения образовательной программы детьми 7-17 лет	Возможно изменение срока реализации при сохранении объема
Комплектование групп	Программа реализуется в группах обучающихся 5-15 чел. одного возраста. Состав группы – постоянный	Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме
Режим занятий	1 год обучения: 147-148 академических часов, 3 раза в неделю по 1 академическому часу 2-4 год обучения: 147- 148 академических часов, 3 раза в неделю по 1 академическому часу; - 288-296 академических часа в год, 3 раза в неделю по 2 академических часа	1 год обучения: 148 академических часов, 3 раза в неделю по 1 академическому часу 2-4 год обучения: - 148 академических часов, 3 раза в неделю по 1 академическому часу; - 288-296 академических часа в год, 3 раза в неделю по 2 академических часа
Особенности организации образовательного процесса	Образовательный процесс организуется в тренировочной форме	Образовательный процесс организуется в форме видео уроков, которые педагог отправляет обучающимся по электронной почте, Viber

Организация физкультурминутки, двигательной активности	Во время занятий предусмотрено проведение 10минутного перерыва	Между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 мин. перерыв, обсудить прошедшее занятие
Характеристика контингента	Дети 7-17 лет без ОВЗ, дети с ОВЗ	Дети 7-17 лет без ОВЗ, дети с ОВЗ
Условия применения формы обучения	Программа реализуется только в очной форме обучения	Использование дистанционных технологий при реализации программы (активированные дни, карантин, иные чрезвычайные ситуации)

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** Содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке воспитанников к защите Отечества, к трудовой деятельности, ориентационных навыков в современных условиях жизни, воспитание патриотизма через проведение занятий по военно-прикладному рукопашному бою.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- формировать знания у обучающихся целостной системы о культурно-исторических славянской культуры и этико-философских истоках отечественных боевых искусств, основываясь на идее русского патриотизма;
- формировать двигательные навыки;
- расширять практические знания и умения в области индивидуального и группового выживания, медицинской, психологической подготовки, самореабилитации, техники боевого искусства и физического саморазвития;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни и содержательного досуга;
- способствовать формированию системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

#### **Воспитательные:**

- содействовать формированию разносторонне развитой, творческой личности;
- способствовать в воспитании основных физических качеств занимающихся;
- помочь каждому ребенку найти свое место в коллективе и раскрыть свой потенциал, опираясь на индивидуальность и неповторимость каждого в специфических условиях: временный коллектив, природные условия;
- помочь в формировании волевых качеств характера;
- помочь в формировании у подростков понятия об основных опасностях и факторах, угрожающих здоровью и жизнедеятельности людей, технического и социального характера;
- содействовать формированию устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,

сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

- формировать навыки организации самостоятельной работы.

**Развивающие:**

- совершенствовать в реальных природных условиях умения, полученные в течение учебного года на занятиях;
- осваивать традиционные навыки физической и психологической саморегуляции, исторически сложившиеся на территории Российского государства;
- изучать факторы, способствующие выживанию в различных ситуациях, ознакомить с приемами и способами противодействия угрожающим факторам;
- приобретать и совершенствовать практические навыки выживания в экстремальных условиях;
- содействовать укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию организма;
- способствовать совершенствованию и развитию адаптивных свойств организма, и укреплению центрального и периферического звена нервной системы;
- помочь в поддержании высокого уровня работоспособности организма.
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий.

**1.3. Содержание программы  
Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. Базовая техника действий с оружием и без оружия	5	5	-	Тренировка
1.1.	Тема 1.1. Приемы в стойке	20	3	17	Тренировка
1.2.	Тема 1.2. Ударная техника рук	6	1	5	Тренировка
1.3.	Тема 1.3. Ударная техника ног	4	1	3	Тренировка
2.	Раздел 2. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.	73	7	66	Тренировка
3.	Раздел 3. Спортивные и подвижные игры	12	-	12	Тренировка
4.	Раздел 4. Комплексные занятия	12	-	12	Тренировка
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления	6	-	6	Наблюдение
6.	Раздел 6. Воспитательная работа	6	2	4	Беседа, опрос
7.	Раздел 7. Контрольно-измерительные нормативы	4	-	4	Выполнение нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>148</b>	<b>19</b>	<b>129</b>	

**Содержание учебно-тематического плана  
1 год обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка. Базовая техника действий с оружием и без оружия.**

Теория: Ознакомительная беседа. Введение в образовательную программу. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. История развития рукопашного боя. Приемы страховки, само страховки при падении. Акробатика. Боевые стойки и передвижения.

### **1.1. Приемы в стойке.**

Практика: «Рычаг руки внутрь». «Рычаг руки наружу». «Освобождение от захватов противником рук». «Бросок входом». «Освобождение от захватов противником за плечи». «Освобождение от захватов противником за корпус».

### **1.2. Ударная техника рук.**

Практика: Прямой удар рукой в голову, защита от него. Боковой удар рукой, защита от него. Удар снизу рукой, защита от него.

### **1.3. Ударная техника ног.**

Практика: Прямой удар ногой, защита от него. Боковой удар ногой, защита от него.

## **Раздел 2. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.**

Практика: Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО). Контрольные испытания по упражнениям ВФСК ГТО. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Упражнения на развитие психологических качеств. Контрольные схватки.

## **Раздел 3. Спортивные и подвижные игры.**

Практика: Спортивные игры. Подвижные игры в мяч и с мячами. Игры со скакалкой. Перетягивание каната.

## **Раздел 4. Комплексные занятия.**

Практика: Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений.

## **Раздел 5. Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления (6 часов).**

Практика: Участие в соревнованиях различных форм организации:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами,

3. *Районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

4. *Областные* – проводятся в виде квалификационных соревнований и турниров уровня область.

Подготовка показательных выступлений к демонстрации.

## **Раздел 6. Воспитательная работа.**

Теория: Профилактические беседы воспитательного характера.

Практика: Беседы о Воинских днях Славы.

## **Раздел 7. Сдача контрольно-измерительных нормативов (Приложение № 1).**

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. Базовая техника действий с оружием и без оружия	4	4	-	Тренировка
1.1.	Тема 1.1. Приемы в стойке	24	6	18	Тренировка
1.2.	Тема 1.2. Техника владения ножом	12	2	10	Тренировка
1.3.	Тема 1.3. Техника владения палкой	8	2	6	Тренировка
2.	Раздел 2. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.	158	4	154	Тренировка
3.	Раздел 3. Спортивные и подвижные игры	30	-	30	Тренировка
4.	Раздел 4. Комплексные занятия	34	-	34	Тренировка
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления	6	-	6	Наблюдение
6.	Раздел 6. Воспитательная работа	8	2	6	Беседа, концерт
7.	Раздел 7. Контрольно-измерительные нормативы	4	-	4	Выполнение нормативов
<b>Всего часов</b>		<b>288</b>	<b>20</b>	<b>268</b>	

**Содержание учебно-тематического плана  
2 год обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка. Базовая техника действий с оружием и без оружия.** Теория: Меры безопасности и правила поведения на занятиях.

Практика: Приемы страховки, само страховки при падении и акробатика. Боевые стойки и передвижения.

**1.1. Приемы в стойке.**

Практика: «Рычаг руки внутрь» от удара ножом. «Рычаг руки наружу» от удара или угроза ножом. «Освобождение от захватов противником рук». «Бросок входом». «Освобождение от захватов противником за плечи». «Освобождение от захватов противником за корпус».

**1.2. Техника владения ножом.**

Практика: Прямой удар ножом, защита от него. Боковой удар ножом, защита от него. Удар снизу ножом, защита от него.

**1.3. Техника владения палкой.**

Практика: Прямой удар палкой, защита от него. Боковой удар палкой, защита от него.

**Раздел 2. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.**

Практика: Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО). Контрольные испытания по



упражнениям ВФСК ГТО. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Упражнения на развитие психологических качеств. Контрольные схватки.

### **Раздел 3. Спортивные и подвижные игры.**

Практика: Спортивные игры. Подвижные игры в мяч и с мячами. Перетягивание каната.

### **Раздел 4. Комплексные занятия.**

Практика: Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений.

### **Раздел 5. Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления.**

Практика: Участие в соревнованиях различных форм организации:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами,

3. *Районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

4. *Областные* – проводятся в виде квалификационных соревнований и турниров уровня область.

Подготовка показательных выступлений к демонстрации.

### **Раздел 6. Воспитательная работа.**

Практика: Творческий вечер, приуроченный к празднованию Дня народного единства. Творческий вечер, приуроченный к празднованию «Нового года». Военно-спортивная эстафета ко Дню защитника Отечества. Митинг в честь праздника 9 мая День Победы ВОВ.

### **Раздел 7. Сдача контрольно-измерительных нормативов.**

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

## **Учебно-тематический план 3 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. Базовая техника действий с оружием и без оружия	3	3	-	Тренировка
1.1.	Тема 1.1. Приемы в стойке	12	-	12	Тренировка
1.2.	Тема 1.2. Ударная техника рук и ног	6	-	6	Тренировка
1.3.	Тема 1.3. Техника владения ножом	6	-	6	Тренировка
1.4.	Тема 1.4. Техника владения палкой	4	-	4	Тренировка
2.	Раздел 2. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.	80	-	80	Тренировка

3.	Раздел 3. Спортивные и подвижные игры	14	-	14	Тренировка
4.	Раздел 4. Комплексные занятия	12	-	12	Тренировка
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления	4	-	4	Наблюдение
6.	Раздел 6. Воспитательная работа	4	-	4	Беседа, концерт
7.	Раздел 7. Контрольно-измерительные нормативы	2	-	2	Выполнение нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>147</b>	<b>3</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка. Базовая техника действий с оружием и без оружия.**

Теория: Меры безопасности и правила поведения на занятиях. Приемы страховки, само страховки при падении и акробатика. Боевые стойки и передвижения.

##### **Тема 1.1. Приемы в стойке.**

Практика: «Загиб руки за спину». «Передняя подножка». «Бросок через спину». «Бросок входом». «Освобождение от захватов противником за плечи». «Освобождение от захватов противником за корпус».

##### **1.2. Ударная техника рук и ног.**

Практика: Комбинация ударов рук, защита от них. Комбинация ударов ног, защита от них. Смешанная комбинация ударов, защита от них.

##### **1.3. Техника владения ножом.**

Практика: Режущие и рубящие удары ножом и защита от него. Комбинация ударов ножом, защита от них. Комбинация ударов ножом, руками и ногами, защита от них.

##### **1.4. Техника владения палкой.**

Практика: Комбинация ударов палкой, защита от них. Комбинация ударов палкой, руками и ногами, защита от них.

#### **Раздел 2. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО) и специально-физическая подготовка.**

Практика: Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО). Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Упражнения на развитие психологических качеств. Контрольные схватки.

#### **Раздел 3. Спортивные и подвижные игры.**

Практика: Спортивные игры. Подвижные игры в мяч и с мячами.

#### **Раздел 4. Комплексные занятия.**

Практика: Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью.

#### **Раздел 5. Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления.**

Практика: Участие в соревнованиях различных форм организации:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами,

3. *Районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

4. *Областные* – проводятся в виде квалификационных соревнований и турниров уровня область.

Подготовка показательных выступлений к демонстрации.

### **Раздел 6. Воспитательная работа.**

Практика: Творческий вечер, приуроченный к празднованию Дня народного единства. Творческий вечер, приуроченный к празднованию «Нового года».

Военно-спортивная эстафета ко Дню защитника Отечества. Участие в митинге к Дню Победы ВОВ.

### **Раздел 7. Сдача контрольно-измерительных нормативов.**

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

## **Учебно-тематический план 4 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка. Базовая техника действий без оружия.	3	3	-	Лекция
2	Раздел 2. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО).	41	-	41	Тренировка
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	59	-	59	Тренировка
4	Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	18	-	18	Тренировка
5	Раздел 5. Общевоинская подготовка	19	4	15	Тренировка
6	Раздел 6. Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления	4	-	4	Наблюдение
7	Раздел 7. Медицинское обследование.	2	-	2	Тренировка
8	Раздел 8. Контрольно-измерительные нормативы	2	-	2	Выполнение нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>148</b>	<b>7</b>	<b>141</b>	

## **Содержание учебно-тематического плана 4 год обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка. Базовая техника действий с без оружия.** Теория: Введение в образовательную программу. Меры безопасности и правила поведения на занятиях рукопашного боя. Сведения о режиме дня и личной гигиены. Физическая культура - средство развития и укрепления человека.

### **Раздел 2. Общая физическая (на основе упражнений ВФСК ГТО).**

Практика: Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО). Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). Контрольные схватки.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Практика: Приемы страховки, само страховки при падении и акробатика. Боевые стойки и передвижения. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

### **Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.**

Практика: Задняя подножка из различных положений. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Передняя подножка. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Бросок с захватом руки под плечо. Боковая подсечка. Бросок через голову. Передняя подсечка. Ударная техника руки - ноги. Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Комплекс игр - заданий по освоению противоборства в различных стойках. Тренировочные спарринги.

### **Раздел 5. Общевоинская подготовка.**

Теория: Вооруженные Силы РФ. Руководство и управление. Бой как понятие, его составляющие (удар, огонь, маневр). Основы тактических действий отделения, взвода. Требование безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Практика: Военные топографические карты и пользование ими. Отработка приемов перестроения отделения, взвода. Виды строя отделения, взвода (развернутый, походный). Нанесение объектов на карту. Измерение расстояния между ориентирами. Условные топографические тактические знаки. Работа с картой. Строевые приемы и движения с оружием. Прохождение торжественным маршем. Отработка выполнения воинского приветствия в строю и в движении. Отработка приемов построения отделения в колонну по одному (по два). Отработка построения отделения в одно шереножный (двух шереножный) строй. Строевые приемы и движение без оружия. Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки. Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М. Средства индивидуальной защиты и пользование ими (респиратор, противогаз, ОЗК). Приборы радиационной, химической разведки и контроля. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях. Правила оказания первой помощи при кровотечениях.

### **Раздел 6. Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления (8 часов).**

Практика: Участие в соревнованиях различных форм организации:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами,

3. *Районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

4. *Областные* – проводятся в виде квалификационных соревнований и турниров уровня область.

Подготовка показательных выступлений к демонстрации.

### **Раздел 7. Медицинское обследование.**

Практика: Медицинская подготовка. Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Первая помощь при вывихах, переломах, ушибах, растяжениях, кровотечениях. Прохождение физкультурно-спортивного диспансера.

#### **Раздел 8. Сдача контрольно-измерительных нормативов.**

Практика: Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

#### **1.4. Планируемые результаты:**

##### ***Личностные:***

- Развить коммуникативные способности обучающихся;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к ведению здорового образа жизни;
- Сформировать необходимых физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотической позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

##### ***Метапредметные:***

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

##### ***Предметные:***

- Обучить первоначальным знаниям, умениям, навыкам основ военно-прикладного рукопашного боя и самообороны;
- Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

2 год обучения

Кол-во академических часов в год: 288

Кол-во академических часов в неделю: 6

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
1-2	Сентябрь	2	Лекция	2	2	-	Меры безопасности и правила поведения на занятиях.	Зал №3	Беседа, опрос
3-4	Сентябрь	4	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Зал №3	Тренировка
5-6	Сентябрь	6	Эстафета	2	1	1	Военно-спортивная эстафета «Мы против террора!».	Стадион	Наблюдение
7-8	Сентябрь	9	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зал №3	Тренировка
9-10	Сентябрь	11	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие психологических качеств.	Зал №3	Тренировка
11-12	Сентябрь	13	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
13-14	Сентябрь	16	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание: «Рычаг руки во внутрь» от удара ножом.	Зал №3	Тренировка
15-16	Сентябрь	18	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Зал №3	Тренировка
17-18	Сентябрь	20	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Подвижные игры в мяч и с мячами.	Зал №3	Тренировка
19-20	Сентябрь	23	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Игра в регби (на коленях).	Зал №3	Тренировка
21-22	Сентябрь	25	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
23-24	Сентябрь	27	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
25-26	Сентябрь	30	Учебно-тренировочное занятие	2	2	-	Приемы страховки, само страховки при падении и акробатика. Боевые стойки и передвижения.	Зал №3	Тренировка
27-28	Октябрь	2	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Зал №3	Тренировка
29-30	Октябрь	4	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Зал №3	Тренировка
31-32	Октябрь	7	Конкурс	2	-	2	Конкурс поздравительных открыток ко дню пожилого человека.	Зал №3	Наблюдение

33-34	Октябрь	9	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Отработка: «Рычаг руки во внутрь» от удара ножом.	Зал №3	Тренировка
35-36	Октябрь	11	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
37-38	Октябрь	14	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зал №3	Тренировка
39-40	Октябрь	16	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Народные, спортивные и подвижные игры.	Зал №3	Тренировка
41-42	Октябрь	18	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
43-44	Октябрь	21	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие психологических качеств.	Зал №3	Тренировка
45-46	Октябрь	23	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Перетягивание каната.	Зал №3	Тренировка
47-48	Октябрь	25	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
49-50	Октябрь	28	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
51-52	Октябрь	30	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание: «Рычаг руки наружу» от удара или угроза ножом.	Зал №3	Тренировка
53-54	Ноябрь	1	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Отработка: «Рычаг руки наружу» от удара или угроза ножом.	Зал №3	Тренировка
55-56	Ноябрь	6	Учебно-тренировочное занятие	2	0.5	1.5	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Зал №3	Тренировка
57-58	Ноябрь	8	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Зал №3	Тренировка
59-60	Ноябрь	11	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зал №3	Тренировка
61-62	Ноябрь	13	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие психологических качеств.	Зал №3	Тренировка
63-64	Ноябрь	15	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Игры со скакалкой.	Зал №3	Тренировка
65-66	Ноябрь	18	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
67-68	Ноябрь	20	Концерт	2	-	2	Творческий вечер, приуроченный к празднованию Дня народного единства.	АО «ЦО и О Дружба Ямал»	Наблюдение
69-70	Ноябрь	22	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Перетягивание каната.	Зал №3	Тренировка
71-72	Ноябрь	25	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка

73-74	Ноябрь	27	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Сдача контрольно-измерительных нормативов.	Зал №3	Сдача нормативов
75-76	Ноябрь	29	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Народные, спортивные и подвижные игры.	Зал №3	Тренировка
77-78	Декабрь	2	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Зал №3	Тренировка
79-80	Декабрь	4	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Зал №3	Тренировка
81-82	Декабрь	6	Учебно-тренировочное занятие	2	0.5	1.5	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зал №3	Тренировка
83-84	Декабрь	9	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие психологических качеств.	Зал №3	Тренировка
85-86	Декабрь	11	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Игра в регби (на коленях).	Зал №3	Тренировка
87-88	Декабрь	13	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
89-90	Декабрь	16	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
91-92	Декабрь	18	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание: «Освобождение от захватов противником рук».	Зал №3	Тренировка
93-94	Декабрь	20	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Отработка: Освобождение от захватов противником рук».	Зал №3	Тренировка
95-96	Декабрь	23	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Показательные выступления.	Зал №3	Тренировка
97-98	Декабрь	25	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Игра в регби (на коленях).	Зал №3	Тренировка
99-100	Декабрь	27	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
101-102	Декабрь	30	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание: «Бросок входом».	Зал №3	Тренировка
103-104	Январь	10	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Отработка: «Бросок входом».	Зал №3	Тренировка
105-106	Январь	13	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Зал №3	Тренировка
107-108	Январь	15	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Зал №3	Тренировка
109-110	Январь	17	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зал №3	Тренировка
111-112	Январь	20	Учебно-тренировочное	2	0.5	1.5	Упражнения на развитие	Зал №3	Тренировка



			занятие				психологических качеств.		
113-114	Январь	22	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
115-116	Январь	24	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
117-118	Январь	27	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
119-120	Январь	29	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
121-122	Январь	31	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
123-124	Февраль	3	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание: «Освобождение от захватов противником за плечи».	Зал №3	Тренировка
125-126	Февраль	5	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Отработка: «Освобождение от захватов противником за плечи».	Зал №3	Тренировка
127-128	Февраль	7	Учебно-тренировочное занятие	2	0.5	1.5	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Зал №3	Тренировка
129-130	Февраль	10	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Зал №3	Тренировка
131-132	Февраль	12	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зал №3	Тренировка
133-134	Февраль	14	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
135-136	Февраль	17	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание: «Прямой удар ножом, защита от него	Зал №3	Тренировка
137-138	Февраль	19	Учебно-тренировочное занятие	2		2	Подвижные игры в мяч и с мячами	Зал №3	Тренировка
139-140	Февраль	21	Учебно-тренировочное занятие	2		2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
141-142	Февраль	26	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие психологических качеств.	Зал №3	Тренировка
143-144	Февраль	28	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
145-146	Март	2	Соревнование	2	-	2	Участие в соревнованиях	Зал №3	Наблюдение
147-148	Март	4	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание: «Освобождение от захватов противником за корпус».	Зал №3	Тренировка
149-150	Март	6	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Отработка: «Освобождение от захватов противником за корпус».	Зал №3	Тренировка
151-152	Март	11	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка

153-154	Март	13	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Зал №3	Тренировка
155-156	Март	16	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Зал №3	Тренировка
157-158	Март	18	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зал №3	Тренировка
159-160	Март	20	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие психологических качеств.	Зал №3	Тренировка
161-162	Март	23	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
163-164	Март	25	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
165-166	Март	27	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Профилактическое мероприятие «Как уберечь себя от вовлечения в преступление».	Зал №3	Опрос
167-168	Март	30	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
169-170	Апрель	1	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
171-172	Апрель	3	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Отработка: «Прямой удар ножом, защита от него».	Зал №3	Тренировка
173-174	Апрель	6	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание: «Боковой удар ножом, защита от него».	Зал №3	Тренировка
175-176	Апрель	8	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки.	Зал №3	Тренировка
177-178	Апрель	10	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Зал №3	Тренировка
179-180	Апрель	13	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Зал №3	Тренировка
181-182	Апрель	15	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зал №3	Тренировка
183-184	Апрель	17	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Народные, спортивные и подвижные игры.	Зал №3	Тренировка
185-186	Апрель	20	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие психологических качеств.	Зал №3	Тренировка
187-188	Апрель	22	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
189-190	Апрель	24	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Народные, спортивные и подвижные игры.	Зал №3	Тренировка

191-192	Апрель	27	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
193-194	Апрель	29	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
195-196	Май	4	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Отработка: «Боковой удар ножом, защита от него».	Зал №3	Тренировка
197-198	Май	6	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
199-200	Май	8	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Участие в соревнованиях.	Зал №3	Наблюдение
201-202	Май	11	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Зал №3	Тренировка
203-204	Май	13	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Зал №3	Тренировка
205-206	Май	15	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
207-208	Май	18	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зал №3	Тренировка
209-210	Май	20	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
211-212	Май	22	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Перетягивание каната.	Зал №3	Тренировка
213-214	Май	25	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие психологических качеств.	Зал №3	Тренировка
215-216	Май	27	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
217-218	Май	29	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
219-220	Июнь	1	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Разучивание: Удар снизу ножом, защита от него.	Зал №3	Тренировка
221-222	Июнь	3	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
223-224	Июнь	5	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Отработка: Удар снизу ножом, защита от него.	Зал №3	Тренировка
225-226	Июнь	8	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Сдача контрольно-измерительных нормативов.	Зал №3	Сдача нормативов
227-228	Июнь	10	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Зал №3	Тренировка
229-230	Июнь	15	Учебно-тренировочное	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки,	Зал №3	Тренировка

			занятие				перевороты, прыжки, сальто).		
231-232	Июнь	17	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зал №3	Тренировка
233-234	Июнь	19	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
235-236	Июнь	22	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Подвижные игры в мяч и с мячами.	Зал №3	Тренировка
237-238	Июнь	24	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие психологических качеств.	Зал №3	Тренировка
239-240	Июнь	26	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
241-242	Июнь	29	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
243-244	Июль	1	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание прямой удар палкой, защита от него.	Зал №3	Тренировка
245-246	Июль	3	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
247-248	Июнь	6	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Отработка прямой удар палкой, защита от него.	Зал №3	Тренировка
249-250	Июль	8	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Зал №3	Тренировка
251-252	Июль	10	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Зал №3	Тренировка
253-254	Июль	13	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зал №3	Тренировка
255-256	Июль	15	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
257-258	Июль	17	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
259-260	Июль	20	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Игра в регби (на коленях).	Зал №3	Тренировка
261-262	Июль	22	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие психологических качеств.	Зал №3	Тренировка
263-264	Июль	24	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
265-266	Июль	27	Учебно-тренировочное занятие	2	1	1	Разучивание боковой удар палкой, защита от него.	Зал №3	Тренировка
267-268	Июль	29	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Отработка боковой удар палкой, защита от него.	Зал №3	Тренировка
269-270	Июль	31	Учебно-тренировочное	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка

			занятие						
271-272	Август	3	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	Зал №3	Тренировка
273-274	Август	5	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	Зал №3	Тренировка
275-276	Август	7	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
277-278	Август	10	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зал №3	Тренировка
279-280	Август	12	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Упражнения на развитие психологических качеств.	Зал №3	Тренировка
281-282	Август	14	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
283-284	Август	17	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
285-286	Август	19	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Контрольные схватки	Зал №3	Тренировка
287-288	Август	21	Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Совершенствование приемов и специальных физических качеств.	Зал №3	Тренировка
			<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>20</b>	<b>268</b>			

### 3 год обучения

Кол-во часов в год: 148 часов.

Кол-во часов в неделю: 3 часа.

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
1	Сентябрь	02	Лекция	1	1	-	Меры безопасности и правила поведения на занятиях	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Опрос, беседа
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
2	Сентябрь	04	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
3	Сентябрь	07	Лекция	1	1	-	Приемы страховки, само страховки при падении и акробатика	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Опрос, беседа
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
4	Сентябрь	09	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие психологических качеств	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
5	Сентябрь	11	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка

6	Сентябрь	14	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
7	Сентябрь	16	УТЗ	1	-	1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
8	Сентябрь	18	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Теоретическая подготовка</b>		
9	Сентябрь	21	Лекция	1	1	-	Боевые стойки и передвижения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
10	Сентябрь	23	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Комплексные занятия</b>		
11	Сентябрь	25	УТЗ	1	-	1	Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
12	Сентябрь	28	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
13	Сентябрь	30	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
14	Октябрь	02	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
15	Октябрь	05	УТЗ	1	-	1	Разучивание: «Загиб руки за спину»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
16	Октябрь	07	УТЗ	1	-	1	Отработка: «Загиб руки за спину»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
17	Октябрь	09	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
18	Октябрь	12	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
19	Октябрь	14	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие психологических качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
20	Октябрь	16	УТЗ	1	-	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка

								Тюмени, спортивный зал №2	
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
21	Октябрь	19	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
22	Октябрь	21	УТЗ	1	-	1	Разучивание: «Передняя подножка»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Комплексные занятия</b>		
23	Октябрь	23	УТЗ	1	-	1	Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Сдача контрольно-измерительных нормативов</b>		
24	Октябрь	26	УТЗ	1	-	1	Выполнение нормативов по ОФП (согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО) и СФП	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Сдача нормативов
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
25	Октябрь	28	УТЗ	1	-	1	Отработка: «Передняя подножка»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
26	Октябрь	30	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие психологических качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления</b>		
27	Ноябрь	2	УТЗ	1	-	1	Подготовка показательных выступлений к демонстрации	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Воспитательная работа</b>		
28	Ноябрь	6	Концерт	1	-	1	Творческий вечер, приуроченный к празднованию Дня народного единства	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выступления
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
29	Ноябрь	9	УТЗ	1	-	1	Разучивание: «Бросок через спину»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
30	Ноябрь	11	УТЗ	1	-	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
31	Ноябрь	13	УТЗ	1	-	1	Отработка: «Бросок через спину»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
32	Ноябрь	16	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка

33	Ноябрь	18	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
34	Ноябрь	20	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Комплексные занятия</b>		
35	Ноябрь	23	УТЗ	1	-	1	Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
36	Ноябрь	25	УТЗ	1	-	1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
37	Ноябрь	27	УТЗ	1	-	1	Разучивание: «Бросок входом»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
38	Ноябрь	30	УТЗ	1	-	1	Отработка: «Бросок входом»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
39	Декабрь	2	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
40	Декабрь	4	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
41	Декабрь	7	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
42	Декабрь	9	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие психологических качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
43	Декабрь	11	УТЗ	1	-	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Комплексные занятия</b>		
44	Декабрь	14	УТЗ	1	-	1	Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Воспитательная работа</b>		
45	Декабрь	16	Концерт	1	-	1	Творческий вечер, приуроченный к празднованию «Нового года»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Выступления
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
46	Декабрь	18	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
47	Декабрь	21,	УТЗ	2	-	2	Разучивание и отработка: «Освобождение от захватов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.	Тренировка



		23					противником за плечи»	Тюмени, спортивный зал №2	
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
48	Декабрь	25	УТЗ	1	-	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
49	Декабрь	28	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
50	Декабрь	30	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
51	Январь	11	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
52	Январь	13	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
53	Январь	15	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие психологических качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
54	Январь	18	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
55	Январь	20	УТЗ	1	-	1	Разучивание: «Освобождение от захватов противником за корпус»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
56	Январь	22	УТЗ	1	-	1	Отработка: «Освобождение от захватов противником за корпус»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
57	Январь	25	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
58	Январь	27	УТЗ	1	-	1	Разучивание: Комбинация ударов рук, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Комплексные занятия</b>		
59	Январь	29	УТЗ	1	-	1	Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
60	Февраль	1	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
61	Февраль	3	УТЗ	1	-	1	Отработка: Комбинация ударов рук, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
62	Февраль	5	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств,	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.	Тренировка

							гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	Тюмени, спортивный зал №2	
63	Февраль	8	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
64	Февраль	10	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
65	Февраль	12	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие психологических качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
66	Февраль	15	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
67	Февраль	17	УТЗ	1	-	1	Разучивание: Комбинация ударов ног, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
68	Февраль	19	УТЗ	1	-	1	Отработка: Комбинация ударов ног, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
69	Февраль	22	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
70	Февраль	24	УТЗ	1	-	1	Разучивание: Смешанная комбинация ударов, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Воспитательная работа</b>		
71	Февраль	26	УТЗ	1	-	1	Военно-спортивная эстафета ко Дню защитника Отечества	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Наблюдение
							<b>Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления</b>		
72	Март	1	УТЗ	1	-	1	Демонстрационные выступления	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Наблюдение
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
73	Март	3	УТЗ	1	-	1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
74	Март	5	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
75	Март	10	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
76	Март	12	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
77	Март	15	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка

							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
78	Март	17	УТЗ	1	-	1	Отработка: Смешанная комбинация ударов, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
79	Март	19	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие психологических качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
80	Март	22	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
81	Март	24	УТЗ	1	-	1	Разучивание: Режущие и рубящие удары ножом и защита от него	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
82	Март	26	УТЗ	1	-	1	Отработка: Режущие и рубящие удары ножом и защита от него	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
83	Март	29	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
84	Март	31	УТЗ	1	-	1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Комплексные занятия</b>		
85	Апрель	2	УТЗ	1	-	1	Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
86	Апрель	5	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
87	Апрель	7	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
88	Апрель	9	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие психологических качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
89	Апрель	12	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
90	Апрель	14	УТЗ	1	-	1	Разучивание: Комбинация ударов ножом, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Комплексные занятия</b>		
91	Апрель	16	УТЗ	1	-	1	Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
92	Апрель	19	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка

								Тюмени, спортивный зал №2	
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
93	Апрель	21	УТЗ	1	-	1	Отработка: Комбинация ударов ножом, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Комплексные занятия</b>		
94	Апрель	23	УТЗ	1	-	1	Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
95	Апрель	26	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
96	Апрель	28	УТЗ	1	-	1	Разучивание: Комбинация ударов ножом, руками и ногами, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
97	Апрель	30	УТЗ	1	-	1	Отработка: Комбинация ударов ножом, руками и ногами, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Наблюдение
							<b>Воспитательная работа</b>		
98	Май	5	Митинг	1	-	1	День победы ВОВ	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления</b>		
99	Май	7	Соревнование	1	-	1	Участие в соревнованиях.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Наблюдение
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
100	Май	12	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
101	Май	14	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
102	Май	17	УТЗ	1	-	1	Подвижные игры в мяч и с мячами	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
103	Май	19	УТЗ	1	-	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Участие в соревнованиях. Демонстрационные выступления</b>		
104	Май	21	УТЗ	1	-	1	Демонстрационные выступления	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Наблюдение
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
105	Май	24	УТЗ	1	-	1	Разучивание: Комбинация ударов палкой, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка

							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
106	Май	26	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие психологических качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
107	Май	28	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Базовая техника действий с оружием и без оружия</b>		
108	Май	31	УТЗ	1	-	1	Отработка: Комбинация ударов палкой, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
109	Июнь	2	УТЗ	1	-	1	Разучивание: Комбинация ударов палкой, руками и ногами, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
110	Июнь	4	УТЗ	1	-	1	Отработка: Комбинация ударов палкой, руками и ногами, защита от них	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
111	Июнь	7	УТЗ	1	-	1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Сдача контрольно-измерительных нормативов</b>		
112	Июнь	9	УТЗ	1	-	1	Выполнение нормативов по ОФП (согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО) и СФП	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2.	Сдача нормативов
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
113	Июнь	11	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
114	Июнь	16	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
115	Июнь	18	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
116	Июнь	21	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
117	Июнь	23	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
118	Июнь	25	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие психологических качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
119	Июнь	28	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
120	Июнь	30	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка

							<b>Комплексные занятия</b>		
121	Июль	2	УТЗ	1	-	1	Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
122	Июль	5	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Комплексные занятия</b>		
123	Июль	7	УТЗ	1	-	1	Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
124	Июль	9	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
125	Июль	12	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
126	Июль	14	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
127	Июль	16	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
128	Июль	19	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
129	Июль	21	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
130	Июль	23	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
131	Июль	26	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
132	Июль	28	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие психологических качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
133	Июль	30	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Комплексные занятия</b>		
134	Август	2	УТЗ	1	-	1	Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
135	Август	4	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
138	Август	6	УТЗ	1	-	1	Игра в регби (на коленях)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка

								Тюмени, спортивный зал №2	
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
137	Август	9	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
138	Август	11	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
139	Август	13	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Комплексные занятия</b>		
140	Август	16	УТЗ	1	-	1	Круговая тренировка по подгруппам с изменением упражнений и их интенсивностью	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
141	Август	18	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
142	Август	20	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
143	Август	23	УТЗ	1	-	1	Контрольные схватки	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
144	Август	25	УТЗ	1	-	1	Игра в регби (на коленях)	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>ОФП (на основе ВФСК ГТО) и СФП</b>		
145	Август	27	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО)	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
							<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
146	Август	30	УТЗ	1	-	1	Игра в регби (на коленях)	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, спортивный зал №2	Тренировка
			<b>Итого</b>	<b>147</b>	<b>3</b>	<b>144</b>			

#### 4 год обучения

Кол-во часов в год: 148 часов.

Кол-во часов в неделю: 3 часа.

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма
				Всего	Теория	Практика			
							<b>Теоретические сведения</b>		
1	Сентябрь	3	Лекция	1	1	-	Введение в образовательную программу. Меры	МАУ ДО ДЮЦ «Град»	Беседа

							безопасности и правила поведения на занятиях рукопашного боя	г.Тюмени, спортивный зал №3	
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
2	Сентябрь	5	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
3	Сентябрь	8	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
4	Сентябрь	10	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
5	Сентябрь	12	УТЗ	1	-	1	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
6	Сентябрь	15	УТЗ	1	-	1	Страховка и самостраховка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общевойсковая подготовка</b>		
7	Сентябрь	17	Лекция	1	1	-	Вооруженные Силы РФ. Руководство и управление	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
8	Сентябрь	19	УТЗ	1	-	1	Военные топографические карты и пользование ими	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Чтение карт
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
9	Сентябрь	22	УТЗ	1	-	1	Задняя подножка из различных положений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
10	Сентябрь	24	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
11	Сентябрь	26	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
12	Сентябрь	29	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Теоретические сведения</b>		
13	Октябрь	1	Лекция	1	1	-	Сведения о режиме дня и личной гигиены	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
14	Октябрь	3	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
15	Октябрь	6	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
16	Октябрь	8	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений



							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
17	Октябрь	10	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
18	Октябрь	13	УТЗ	1	-	1	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
19	Октябрь	15	УТЗ	1	-	1	Страховка и самостраховка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
20	Октябрь	17	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
21	Октябрь	20	УТЗ	1	-	1	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
22	Октябрь	22	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
23	Октябрь	24	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
24	Октябрь	27	УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Контрольно-переводные нормативы</b>		
25	Октябрь	29	УТЗ	1	-	1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Сдача нормативов
							<b>Теоретические сведения</b>		
26	Октябрь	31	Лекция	1	1	-	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
							<b>Медицинские обследования.</b>		
27	Ноябрь	3	УТЗ	1	-	1	Медицинская подготовка. Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Прохождение физкультурно-спортивного диспансера.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Осмотр
							<b>Участие в соревнованиях</b>		
28	Ноябрь	5	УТЗ	1	-	1	Участие в соревнованиях	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Наблюдение
							<b>Общевойсковая подготовка</b>		
29	Ноябрь	7	УТЗ	1	-	1	Отработка приемов перестроения отделения, взвода	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
30	Ноябрь	10	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в	МАУ ДО ДЮОЦ «Град»	Выполнение

							суставах и ловкости	г.Тюмени, спортивный зал №3	упражнений
							<b>Общевойсковая подготовка</b>		
31	Ноябрь	12	Лекция	1	1	-	Виды строя отделения, взвода (развернутый, походный)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Беседа, опрос
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
32	Ноябрь	14	УТЗ	1	-	1	Передняя подножка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
33	Ноябрь	17	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
34	Ноябрь	19	УТЗ	1	-	1	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
35	Ноябрь	21	УТЗ	1	-	1	Страховка и самостраховка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
36	Ноябрь	24	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
37	Ноябрь	26	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
38	Ноябрь	28	УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Участие в соревнованиях</b>		
39	Декабрь	1	УТЗ	1	-	1	Участие в соревнованиях	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Наблюдение
							<b>Общевойсковая подготовка</b>		
40	Декабрь	3	УТЗ	1	-	1	Нанесение объектов на карту. Измерение расстояния между ориентирами	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Чтение карт
41	Декабрь	5	УТЗ	1	-	1	Условные топографические тактические знаки. Работа с картой	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Чтение карт
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
42	Декабрь	8	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
43	Декабрь	10	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
44	Декабрь	12	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений

45	Декабрь	15	УТЗ	1	-	1	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
46	Декабрь	17	УТЗ	1	-	1	Страховка и самостраховка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
47	Декабрь	19	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
48	Декабрь	22	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
49	Декабрь	24	УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
50	Декабрь	26	УТЗ	1	-	1	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
51	Декабрь	29	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
52	Декабрь	31	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
53	Январь	12	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
54	Январь	14	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
55	Январь	16	УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
56	Январь	19	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
57	Январь	21	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
58	Январь	23	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка.</b>		
59	Январь	26	УТЗ	1	-	1	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
60	Январь	28	УТЗ	1	-	1	Страховка и самостраховка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений

							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
61	Январь	30	УТЗ	1	-	1	Бросок через бедро	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
62	Февраль	2	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
63	Февраль	4	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
64	Февраль	6	УТЗ	1	-	1	Бросок с захватом руки под плечо	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
65	Февраль	9	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
66	Февраль	11	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
67	Февраль	13	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
68	Февраль	16	УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
69	Февраль	18	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
70	Февраль	20	УТЗ	1	-	1	Боковая подсечка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Участие в соревнованиях</b>		
71	Февраль	25	УТЗ	1	-	1	Участие в соревнованиях	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
72	Февраль	27	УТЗ	1	-	1	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
73	Март	2	УТЗ	1	-	1	Страховка и самостраховка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
74	Март	4	УТЗ	1	-	1	Бросок через голову	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений

							<b>Общая физическая подготовка</b>		
75	Март	6	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
76	Март	9	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
77	Март	11	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
78	Март	13	УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
79	Март	16	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
80	Март	18	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
81	Март	20	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
82	Март	23	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
83	Март	25	УТЗ	1	-	1	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
84	Март	27	УТЗ	1	-	1	Страховка и самостраховка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
85	Март	30	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
86	Апрель	1	УТЗ	1	-	1	Передняя подсечка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
87	Апрель	3	УТЗ	1	-	1	Ударная техника рук-ног	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
88	Апрель	6	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
89	Апрель	8	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
90	Апрель	10	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка.</b>		

91	Апрель	13	УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
92	Апрель	15	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
93	Апрель	17	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
94	Апрель	20	УТЗ	1	-	1	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
95	Апрель	22	УТЗ	1	-	1	Страховка и самостраховка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
96	Апрель	24	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
97	Апрель	27	УТЗ	1	-	1	Ударная техника рук-ног	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка.</b>		
98	Апрель	29	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
99	Май	4	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
100	Май	6	УТЗ	1	-	1	Ударная техника рук-ног	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Участие в соревнованиях</b>		
101	Май	8	УТЗ	1	-	1	Участие в соревнованиях	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка.</b>		
102	Май	11	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
103	Май	13	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
104	Май	15	УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общевойсковая подготовка</b>		
105	Май	18	УТЗ	1	-	1	Строевые приемы и движения с оружием	МАУ ДО ДЮОЦ «Град»	Выполнение

								г.Тюмени, спортивный зал №3	упражнений
106	Май	20	УТЗ	1	-	1	Прохождение торжественным маршем	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
107	Май	22	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
108	Май	25	УТЗ	1	-	1	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
109	Май	27	УТЗ	1	-	1	Страховка и самостраховка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
110	Май	29	УТЗ	1	-	1	Ударная техника рук – ног	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
111	Июнь	1	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
112	Июнь	3	УТЗ	1	-	1	Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Медицинские обследования</b>		
113	Июнь	5	УТЗ	1	-	1	Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Прохождение физкультурно-спортивного диспансера.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Осмотр
							<b>Общевойсковая подготовка</b>		
114	Июнь	8	УТЗ	1	-	1	Отработка выполнения воинского приветствия в строю и в движении	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
115	Июнь	10	УТЗ	1	-	1	Отработка приемов построения отделения в колонну по одному (по два)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
116	Июнь	15	УТЗ	1	-	1	Отработка построения отделения в одно шереножный (двух шереножный) строй	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
117	Июнь	17	УТЗ	1	-	1	Строевые приемы и движение без оружия	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
118	Июнь	19	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
119	Июнь	22	УТЗ	1	-	1	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
120	Июнь	24	УТЗ	1	-	1	Страховка и самостраховка	МАУ ДО ДЮОЦ «Град»	Выполнение

								г.Тюмени, спортивный зал №3	упражнений
							<b>Контрольно-переводные нормативы</b>		
121	Июнь	26	УТЗ	1	-	1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Сдача нормативов
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
122	Июнь	29	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
123	Июль	1	УТЗ	1	-	1	Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
124	Июль	3	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	
125	Июль	6	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
126	Июль	8	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
127	Июль	10	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
128	Июль	13	УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>		
129	Июль	15	УТЗ	1	-	1	Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
130	Июль	17	УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
131	Июль	20	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
132	Июль	22	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
133	Июль	24	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
134	Июль	27	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
135	Июль	29	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений



136	Июль	31	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
137	Август	3	УТЗ	1	-	1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
138	Август	5	УТЗ	1	-	1	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общевойсковая подготовка</b>		
139	Август	7	Лекция	1	1	-	Бой как понятие, его составляющие (удар, огонь, маневр)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Лекция
140	Август	10	УТЗ	1	-	1	Основы тактических действий отделения, взвода	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Наблюдение
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
141	Август	12	УТЗ	1	-	1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Общевойсковая подготовка</b>		
142	Август	14	Лекция	1	1	-	Требование безопасности при обращении с оружием и боеприпасами	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Беседа
143	Август	17	УТЗ	1	-	1	Овладение техникой стрельбы из пневматической винтовки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Сдача нормативов
144	Август	19	УТЗ	1	-	1	Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата АКА-74М	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Сдача нормативов
145	Август	21	УТЗ	1	-	1	Средства индивидуальной защиты и пользование ими (респиратор, противогаз, ОЗК). Приборы радиационной, химической разведки и контроля	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Сдача нормативов
146	Август	24	УТЗ	1	-	1	Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях. Правила оказания первой помощи при кровотечении	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
147	Август	26	УТЗ	1	-	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Сдача нормативов
148	Август	29	УТЗ	1	-	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.Тюмени, спортивный зал №3	Сдача нормативов
			<b>Итого</b>	<b>148</b>	<b>7</b>	<b>141</b>			

**Примечание:** В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем отправления обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантина.

## **2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение**

Для работы по программе необходимо:

Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения учебной программы из расчета на одну учебную группу.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование инвентаря и оборудования</b>	<b>Количество</b>
1.	Боксерские мешки	2 шт.
2.	Жилет для защиты корпуса	12 шт.
3.	Лапы большие	6 шт.
4.	Лапы для отработки ударов на точность	10 шт.
5.	Лапы средние	6 шт.
6.	Макеты ножей	12 шт.
7.	Мяч волейбольный	1 шт.
8.	Мяч набивной разного веса	15 шт.
9.	Мяч футбольный	1 шт.
10.	Перчатки для армейского рукопашного боя	12 пар.
11.	Перчатки снарядные	12 пар.
12.	Раковина защитная	12 шт.
13.	Татами (комплект)	30 матов
14.	Учебное оружие (ножи, палки и др.)	по 12 шт.
15.	Шлем со стальной маской	12 шт.
16.	Щитки на голень	12 пар.

Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться с помощью приложения-мессенджера Viber.

Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует программу Skype, платформу для онлайн конференций Zoom.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

### **2.3. Формы аттестации**

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, педагогом по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче нормативов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью контрольных нормативов и испытаний ВФСК ГТО по возрасту (ступеням) (Приложение № 1).

*Участие в демонстрационных выступлениях.* Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко проявляя технические действия в сложных психологических ситуациях. Демонстративные выступления – сложный психологический процесс, требующий высокой концентрации навыков и умений в выполнении приемов и действий обучаемыми. Он может проявляться, как стресс, для молодых людей. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число демонстрационных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается демонстрационному методу.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен промежуточный контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Регулярный и систематический контроль за ходом реализации образовательной программы (не менее 1-го раза в месяц по всем направлениям подготовки) способствует отследить и определить динамику усвоения учебного материала обучаемыми, изменения их личностных особенностей социального поведения, проявления уверенности в свои силы.

Формы отслеживания:

- педагогическое наблюдение (фиксация проявляемых обучаемым действий и качеств по заданным критериям действий);
- результаты спаррингов;
- результаты разнообразных достижений обучаемых на демонстрационных выступлениях и на соревнованиях.

Результаты фиксируются в журналах учета групповых занятий, анализируются.

#### **2.5. Методические материалы**

Данная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Формы занятий разделяются:

- по количеству детей, участвующих в занятии - групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского РБ, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент.

**Формы организации занятий:** видеоуроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары.

**Формы организации самостоятельной работы обучающихся:** тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

## 2.6. Список литературы

*Для педагогов:*

1. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. -М.: ФиС, 1971 - 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт - 543 с.
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
10. Наставление физической подготовки Вооруженных Сил М.О. Р.Ф. 2009 г.
11. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003.
12. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
13. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. - М., 2007.- 27 с.
14. Файзуллина Г. З. Методика оценки воспитанности учащихся / Г. З. Файзуллина, И. В. Полякова, Л. В. Некрасова. - Методист. - N 1 - 2006. - с. 39-49.

*Для обучающихся:*

1. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
2. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
3. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва,2003.
4. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
5. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
6. Козак В.В. «Рукопашный бой». Москва Военное издательство, 1987.
7. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988.
8. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы

безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.

9. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.

10. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 2003.

11. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.

12. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.

13. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7
--	---	---	---	---	---	---

\*\*Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12



4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

### III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00

	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
----------	--------------------------------	--

1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

#### IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

##### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9.	Плавание	Без учета	Без учета	0.43	Без учета	Без учета	1.05

	на 50 м (мин, с)	времени	времени		времени	времени	
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полнатурному, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 18 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-

	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

1. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Обучающийся переведен на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

#### **Контрольные нормативы по СФП и базовой технике действий по годам обучения.**

Контрольные упражнения	До 1-го года обучения	Свыше двух лет обучения
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с. Суммарное время 6 «входов» -7.2 с	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.6 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с
Базовая техника действий	Выполнение основных технических действий без оружия согласно объема начальной подготовки без оружия	Выполнение основных технико-тактических действий прикладного рукопашного боя в демонстрационных выступлениях.

Обучающийся переведен на следующий год обучения при выполнении 70% упражнений по СФП.