



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

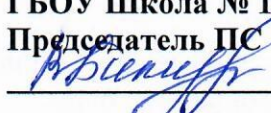
Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

Протокол № 14 от «01» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517

 М.М. Швецов

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Школьный спортивный клуб «Старт»,

Рукопашный бой

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный.

Срок реализации: 45 месяцев

Возраст: 11-18 лет

Автор-составитель: Комиссаров Павел Владимирович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность программы заключается в том, что в процессе её реализации, обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости к трудностям, укрепления здоровья.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей. В ней по-другому распределено учебно-календарное планирование, основное внимание уделено общей физической подготовке учащихся, т.к. занятия проводятся на базе общеобразовательной школы, в неё добавлены разделы прикладного рукопашного боя, основы борьбы для более полного физического развития учащихся.

Цель и задачи программы

Цель программы – содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятия рукопашным боем.

Задачи программы:

задачи в обучении:

1. Овладеть техникой выполнения физических и специальных упражнений;
2. Изучить базовую технику рукопашного боя.

задачи в развитии:

1. Развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя;
2. Развить волевые и морально-этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни.

задачи в воспитании:

1. Сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом и мастерству рукопашного боя в частности;
2. Воспитать трудолюбие.

Категория учащихся по программе: Программа разработана для учащихся 11-18 лет кадетских и прокадетских классов. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

Срок реализации программы.

- 1 учебный год (9 месяцев) — 72 часа: 2 ак.ч.в неделю;
- 2 учебный год (9 месяцев) — 72 часа: 2 ак.ч.в неделю;
- 3 учебный год (9 месяцев) — 72 часа: 2 ак.ч.в неделю;
- 4 учебный год (9 месяцев) — 72 часа: 2 ак.ч.в неделю;
- 5 учебный год (9 месяцев) — 72 часа: 2 ак.ч.в неделю.

Формы и режим занятий:

Форма обучения: очная, групповая, численный состав группы — 25 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю 2 ак. часа (45 мин.+45 мин. учебного времени и обязательный 15-мин. перерыв.) или 2 раза в неделю по 45 мин. учебного времени.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

Первый год обучения:

- формирование знаний по терминологии в областях: «рукопашный бой», «спортивные единоборства»;
- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий рукопашным боем;
- формирование представлений о приемах самообороны;
- формирование представлений о технических приемах ведения защиты и атаки (руками, ногами);
- формирование умения выполнять упражнения на развитие координационных способностей, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы).

Второй год обучения:

- совершенствование знаний терминологии в областях: «рукопашный бой», «спортивные единоборства», «бокс»;
- формирование представлений о технических приемах ведения защиты и атаки (руками, ногами, освобождение от захватов);
- формирование знаний, умений и навыков ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях;
- формирование умения выполнять упражнения на развитие координационных способностей, гибкости, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);

Третий год обучения:

- умение выполнять физические упражнения, базовые технические действия рукопашного боя;
- совершенствование технических приемов ведения защиты и атаки руками, ногами, а также с использованием АК, палки, освобождение от захватов;
- совершенствование знаний, умений и навыков ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях;
- совершенствование умений выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);

Четвертый год обучения:

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- совершенствование технических приемов ведения защиты и атаки;
- формирование знаний, умений и навыков способов решения технико-тактических задач с использованием различных техник и умений применять их на практике, объединяя отдельные движения в единое действие;
- совершенствование знаний, умений и навыков ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях;
- совершенствование умения и навыка выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);

Пятый год обучения:

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- знать основные теоретические понятия рукопашного боя;
- владеть основами техники (стойками, ударами, блоками, бросками, приемами самообороны, приёмами с использованием АК, палки и др.);
- уметь самостоятельно выстраивать занятие и выполнять общефизические и специальные упражнения.

Личностные результаты:

- формирование знаний о единоборствах и самозащите;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения.

Метапредметные результаты:

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать собственные возможности ее решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	3	3		опрос
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила поведения в спортивном зале.	3	3		
2.	Общефизическая подготовка ОФП	19		19	
3.	Специальная физическая подготовка	20		20	
4.	Технико-тактическая подготовка	30		30	
4.1	Стойки. Передвижения: техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	6		6	
4.2	Удары руками. Защита от ударов руками. Защитно-атакующие комбинации.	12		12	
4.3	Удары ногами. Защита от ударов ногами. Защитно-атакующие комбинации.	12		12	
	Итого:	72		72	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

1-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория (3 ч.). Основы рукопашного боя. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила поведения в спортивном зале. Структура тренировочного занятия.

2. Общефизическая подготовка ОФП.

Практика (17 ч.) Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке). Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений, челночный), упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость). Спортивные игры. Подвижные игры и игровые задания на скорость.

Практика (2 ч.) Контрольные нормативы по ОФП.

3. **Специальная физическая подготовка.**

Практика (20 ч.) Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях). Выведения из равновесия. Прикладные гимнастические упражнения (лазание, переползание). Полоса препятствий.

4. **Технико-тактическая подготовка.**

Практика (6 ч.) Стойки. Передвижения: техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Работа в парах.

Практика (12 ч.) Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов руками. Защитно-атакующие комбинации. Работа в парах.

Практика (12 ч.) Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защитно-атакующие комбинации. Работа в парах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	3		опрос
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила поведения в спортивном зале.	3	3		
2.	Общефизическая подготовка ОФП	16		16	
3.	Специальная физическая подготовка	18		18	
4.	Технико-тактическая подготовка	35		30	
4.1	Стойки. Передвижения: техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	5		5	
4.2	Удары руками. Защита от ударов руками. Защитно-атакующие комбинации.	10		10	
4.3	Удары ногами. Защита от ударов ногами. Защитно-атакующие комбинации.	10		10	
4.4	Освобождение от захватов.	10		10	
	Итого:	72		72	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

2-й год обучения

1. **Вводное занятие.**

Теория (3 ч.). Основы рукопашного боя. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила поведения в спортивном зале. Структура тренировочного занятия.

2. **Общефизическая подготовка ОФП.**

Практика (14 ч.) Общеобразующие упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного

пресса, упражнения на гимнастической стенке). Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений, челночный), упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость). Спортивные игры. Подвижные игры и игровые задания на скорость. Упражнения с АК, ПМ.
Практика (2 ч.) Контрольные нормативы по ОФП.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика (18 ч.) Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях). Выведения из равновесия. Прикладные гимнастические упражнения (лазание, переползание). Полоса препятствий. Упражнения с АК, ПМ.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Практика (5 ч.) Стойки. Передвижения: техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Практика (10 ч.) Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов руками. Защитно-атакующие комбинации.

Практика (10 ч.) Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защитно-атакующие комбинации.

Практика (10 ч.) Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, отворот куртки, шею спереди. Выведение из равновесия и выходы на броски, подсечки, подножки. Освобождения от захватов за ноги (спереди, сзади), от обхвата за корпус (спереди, сзади) и захвата за шею сзади. Работа в парах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

3-й год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	3		опрос
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила поведения в спортивном зале.	3	3		
2.	Общефизическая подготовка ОФП	14		13	
3.	Специальная физическая подготовка	12		12	
4.	Техничко-тактическая подготовка	43		44	
4.1	Удары руками. Защита от ударов руками. Защитно-атакующие комбинации.	7		7	
4.2	Удары ногами. Защита от ударов ногами. Защитно-атакующие комбинации.	7		7	
4.3	Освобождение от захватов.	6		6	
4.4	Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного палкой, ножом.	8		8	
4.5	Защита от угрозы АК, ПМ.	8		8	

4.6	Защитно-атакующие комбинации с АК, ПМ, ножом, палкой.	7		7	
	Итого:	72		72	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

3-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория (3 ч.). Основы рукопашного боя. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила поведения в спортивном зале. Структура тренировочного занятия.

2. Общефизическая подготовка ОФП.

Практика (13 ч.) Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения свесом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке). Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений, челночный), упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость). Спортивные игры. Подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление. Упражнения с АК, ПМ.

Практика (1 ч.) Контрольные нормативы по ОФП.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика (12 ч.) Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях). Выведения из равновесия. Прикладные гимнастические упражнения (лазание, переползание). Полоса препятствий. Упражнения с АК, ПМ.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Практика (7 ч.) Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони).

Защита от ударов руками. Защитно- атакующие комбинации.

Практика (7 ч.) Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом.

Защитно- атакующие комбинации.

Практика (6 ч.) Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, отворот куртки, шею спереди. Выведение из равновесия и выходы на броски, подсечки, подножки. Освобождения от захватов за ноги (спереди, сзади), от обхвата за корпус (спереди, сзади) и захвата за шею сзади. Работа в парах.

Практика (8 ч.) Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного палкой, ножом. Работа в парах.

Практика (8 ч.) Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.

Практика (7 ч.) Защитно-атакующие комбинации с АК, ПМ, ножом, палкой.

Работа в парах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

4-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	3		опрос
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила поведения в спортивном зале.	3	3		
2.	Общефизическая подготовка ОФП	11		18	

3.	Специальная физическая подготовка	10		10	
4.	Технико-тактическая подготовка	48		48	
4.1	Удары руками. Защита от ударов руками. Защитно-атакующие комбинации.	5		5	
4.2	Удары ногами. Защита от ударов ногами. Защитно-атакующие комбинации.	5		5	
4.3	Освобождение от захватов.	5		5	
4.4	Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного палкой, ножом.	7		7	
4.5	Защита от угрозы АК, ПМ.	7		7	
4.6	Защитно-атакующие комбинации с АК, ПМ, ножом, палкой.	7		7	
4.7	Броски через спину, плечо, бедро.	12		12	
	Итого:	72		72	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА
4-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория (3 ч.). Основы рукопашного боя. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила поведения в спортивном зале. Структура тренировочного занятия.

2. Общефизическая подготовка ОФП.

Практика (10 ч.) Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке). Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений, челночный), упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость). Спортивные игры. Подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление. Упражнения с АК, ПМ.

Практика (1 ч.) Контрольные нормативы по ОФП.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика (10 ч.) Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях). Выведения из равновесия. Прикладные гимнастические упражнения (лазание, переползание). Полоса препятствий. Упражнения с АК, ПМ.

4. Технико-тактическая подготовка.

Практика (5 ч.) Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов руками. Защитно-атакующие комбинации.

Практика (5 ч.) Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защитно-атакующие комбинации.

Практика (5 ч.) Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, отворот куртки, шею спереди. Выведение из равновесия и выходы на броски, подсечки, подножки. Освобождения от захватов за ноги (спереди, сзади), от обхвата за корпус (спереди, сзади) и захвата за шею сзади. Работа в парах.

Практика (7 ч.) Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного палкой, ножом. Работа в парах.

Практика (7 ч.) Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.

Практика (7 ч.) Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой.
Работа в парах.

Практика (12 ч.) Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

5-й год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	3		опрос
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила поведения в спортивном зале.	3	3		
2.	Общефизическая подготовка ОФП	11		11	
3.	Специальная физическая подготовка	10		10	
4.	Технико-тактическая подготовка	48		48	
4.1	Удары руками. Защита от ударов руками. Защитно-атакующие комбинации.	5		5	
4.2	Удары ногами. Защита от ударов ногами. Защитно-атакующие комбинации.	5		5	
4.3	Освобождение от захватов.	5		5	
4.4	Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного палкой, ножом.	5		5	
4.5	Защита от угрозы АК, ПМ.	5		5	
4.6	Защитно-атакующие комбинации с АК, ПМ, ножом, палкой.	6		6	
4.7	Броски через спину, плечо, бедро.	12		12	
4.8	Болевые приемы	5		5	
	Итого:	72		72	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

5-й год обучения

1. Вводное занятие.

Теория (3 ч.). Основы рукопашного боя. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правила поведения в спортивном зале. Структура тренировочного занятия.

2. Общефизическая подготовка ОФП.

Практика (10 ч.) Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке). Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений, челночный), упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость). Спортивные игры.

Подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление. Упражнения с АК, ПМ.

Практика (1 ч.) Контрольные нормативы по ОФП.

3. **Специальная физическая подготовка.**

Практика (10 ч.) Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях). Выведения из равновесия. Прикладные гимнастические упражнения (лазание, переползание). Полоса препятствий. Упражнения с АК, ПМ.

4. **Технико-тактическая подготовка.**

Практика (5 ч.) Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов руками. Защитно-атакующие комбинации.

Практика (5 ч.) Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защитно-атакующие комбинации.

Практика (5 ч.) Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, отворот куртки, шею спереди. Выведение из равновесия и выходы на броски, подсечки, подножки. Освобождения от захватов за ноги (спереди, сзади), от обхвата за корпус (спереди, сзади) и захвата за шею сзади. Работа в парах.

Практика (5 ч.) Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного палкой, ножом. Работа в парах.

Практика (5 ч.) Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.

Практика (6 ч.) Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах.

Практика (12 ч.) Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.

Практика (5 ч.) Болевые приемы на руки, ноги, удушающие приемы, ущемления и воздействия на болевые зоны. Работа в парах.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**:

- **входной контроль** используется для оценки уровня физического и технического развития и его соответствия намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня, форма одежды спортивная;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

- **текущий контроль** предусматривает сдачу воспитанниками контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в течение года обучения.

- **итоговый контроль** предусматривает проведение итоговых показательных выступлений военно-патриотической направленности, внутренних соревнований в конце года обучения. Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития.

Формы и критерии оценки учебных результатов программы: балльная.

Формы подведения итогов реализации программы:

Предусматривается участие учащихся в показательных выступлениях военно-патриотического направления, а также на соревнованиях невысокого уровня в целях приобретения соревновательного опыта, более глубокого изучения правил соревнований практической реализации приобретенных тактико-технических навыков, а также воспитания духа состязательности, коллективизма и взаимоуважения.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН для организации учебного процесса.

Требования к оснащению учебного процесса:

Для успешной реализации программы необходимо помещение, оборудованное для проведения занятий по рукопашному залу (спортзал), защитная экипировка, инвентарь для отработки ударов, имитационный инвентарь для отработки приемов.

Методические особенности реализации программы

Методы обучения:

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчлененно-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод — позволяет совершенствовать такие способности, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. Высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом; проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;
9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: «Просвещение», 1986.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. - М.: Просвещение, 2010.
4. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
5. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
6. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М.: Молодая гвардия, 1990.

Календарно-тематический план 1- й год обучения

Модуль 1 Рукопашный бой (1-й год обучения)

[illegible]

Модуль 1 Рукопашный бой (2-й год обучения)

[illegible]

Модуль 1 Рукопашный бой (3-й год обучения)

Модуль 1 Рукопашный бой (3-й год обучения)	
	Занятие 1 Основы рукопашного боя.
	Занятие 2 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою.
	Занятие 3 Правила поведения в спортивном зале. Структура тренировочного занятия.
Тема 2 Общефизическая подготовка ОФП.	
	Занятие 4. Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела.
	Занятие 5. Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена).
	Занятие 6. Спортивные игры.
	Занятие 7. Подвижные игры и игровые задания на скорость.
	Занятие 8. Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела.
	Занятие 9. Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена).
	Занятие 10. Спортивные игры.
	Занятие 11. Подвижные игры и игровые задания на скорость.
	Занятие 12. Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела.
	Занятие 13. Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена).
	Занятие 14. Спортивные игры.
	Занятие 15. Подвижные игры и игровые задания на скорость.
	Занятие 16. Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела.
	Занятие 17. Контрольные нормативы по ОФП.
Тема 2 Специальная физическая подготовка.	
	Занятие 18. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости.
	Занятие 19. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в сторону).
	Занятие 20. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости.
	Занятие 21. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в сторону).
	Занятие 22. Прикладные гимнастические упражнения (лазание, ползание).
	Занятие 23. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости.
	Занятие 24. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в сторону).
	Занятие 25. Прикладные гимнастические упражнения (лазание, ползание).
	Занятие 26. Полоса препятствий.
	Занятие 27. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости.
	Занятие 28. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в сторону).
	Занятие 29. Полоса препятствий.
Тема 3 Техничко-тактическая подготовка.	
	Занятие 30 Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов.
	Занятие 31. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов.
	Занятие 32. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов.
	Занятие 33 Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защита от ударов ногами, коленом.
	Занятие 34. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защита от ударов ногами, коленом.
	Занятие 35. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, от захвата за пояс.
	Занятие 36. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, от захвата за пояс.
	Занятие 37. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, от захвата за пояс.
	Занятие 38. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, от захвата за пояс.
	Занятие 39. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, от захвата за пояс.
	Занятие 40. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, от захвата за пояс.
	Занятие 41. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защита от ударов ногами, коленом.
	Занятие 42. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защита от ударов ногами, коленом.
	Занятие 43. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защита от ударов ногами, коленом.
	Занятие 44. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защита от ударов ногами, коленом.
	Занятие 45. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защита от ударов ногами, коленом.
	Занятие 46. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов.
	Занятие 47. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов.
	Занятие 48. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов.
	Занятие 49. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов.
	Занятие 50. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом.
	Занятие 51. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом.
	Занятие 52. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом.
	Занятие 53. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом.
	Занятие 54. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом.
	Занятие 55. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом.
	Занятие 56. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом.
	Занятие 57.Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом.
	Занятие 58. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 59.Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 60. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 61. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 62. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 63. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 64. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 65. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 66. Защитно-атакующие комбинации с АК,ножом,палкой. Работа в парах.
	Занятие 67. Защитно-атакующие комбинации с АК,ножом,палкой. Работа в парах.
	Занятие 68. Защитно-атакующие комбинации с АК,ножом,палкой. Работа в парах.
	Занятие 69. Защитно-атакующие комбинации с АК,ножом,палкой. Работа в парах.
	Занятие 70. Защитно-атакующие комбинации с АК,ножом,палкой. Работа в парах.
	Занятие 71. Защитно-атакующие комбинации с АК,ножом,палкой. Работа в парах.
	Занятие 72. Защитно-атакующие комбинации с АК,ножом,палкой. Работа в парах.

Календарно-тематический план 4-й год обучения

Модуль 1 Рукопашный бой (4-й год обучения)

	Занятие 1 Основы рукопашного боя.
	Занятие 2 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою
	Занятие 3 Правила поведения в спортивном зале. Структура тренировочного занятия
Тема 2 Общефизическая подготовка ОФП.	
	Занятие 4. Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела
	Занятие 5. Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена)
	Занятие 6. Спортивные игры.
	Занятие 7. Подвижные игры и игровые задания на скорость.
	Занятие 8. Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела
	Занятие 9. Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена)
	Занятие 10. Спортивные игры.
	Занятие 11. Подвижные игры и игровые задания на скорость.
	Занятие 12. Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела
	Занятие 13. Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена)
	Занятие 14. Контрольные нормативы по ОФП.
Тема 2 Специальная физическая подготовка.	
	Занятие 15. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости
	Занятие 16. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты вперёд и назад)
	Занятие 17. Прикладные гимнастические упражнения (лазание, переползание).
	Занятие 18. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости.
	Занятие 19. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты вперёд и назад)
	Занятие 20. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости
	Занятие 21. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты вперёд и назад)
	Занятие 22. Прикладные гимнастические упражнения (лазание, переползание).
	Занятие 23. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости
	Занятие 24. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты вперёд и назад)
Тема 3 Техничко-тактическая подготовка.	
	Занятие 25. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защита
	Занятие 26. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защита
	Занятие 27. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защита
	Занятие 28. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов
	Занятие 29. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов
	Занятие 30. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов
	Занятие 31. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов
	Занятие 32. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов
	Занятие 33. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защита
	Занятие 34. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защита
	Занятие 35. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, от
	Занятие 36. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, от
	Занятие 37. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, от
	Занятие 38. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, от
	Занятие 39. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, от
	Занятие 40. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 41. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 42. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 43. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 44. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 45. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 46. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 47. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 48. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 49. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 50. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом
	Занятие 51. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом
	Занятие 52. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом
	Занятие 53. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом
	Занятие 54. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом
	Занятие 55. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом
	Занятие 56. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного пистолетом
	Занятие 57. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 58. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 59. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 60. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 61. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 62. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 63. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 64. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 65. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 66. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах
	Занятие 67. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах
	Занятие 68. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах
	Занятие 69. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах
	Занятие 70. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах
	Занятие 71. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах
	Занятие 72. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах

Календарно-тематический план 5- й год обучения

Модуль 1 Рукопашный бой (5-й год обучения)

	Занятие 1 Основы рукопашного боя.
	Занятие 2 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. Правил
	Занятие 3 Правила поведения в спортивном зале. Структура тренировочного занятия.
Тема 2 Общефизическая подготовка ОФП.	
	Занятие 4. Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного те
	Занятие 5. Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлест
	Занятие 6. Спортивные игры.
	Занятие 7. Подвижные игры и игровые задания на скорость.
	Занятие 8. Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного те
	Занятие 9. Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлест
	Занятие 10. Спортивные игры.
	Занятие 11. Подвижные игры и игровые задания на скорость.
	Занятие 12. Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с весом собственного т
	Занятие 13. Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлест
	Занятие 14. Контрольные нормативы по ОФП.
Тема 2 Специальная физическая подготовка.	
	Занятие 15. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражне
	Занятие 16. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в стороны из:
	Занятие 17. Прикладные гимнастические упражнения (лазание, пере ползание).
	Занятие 18. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражне
	Занятие 19. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в стороны из:
	Занятие 20. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражне
	Занятие 21. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в стороны из:
	Занятие 22. Прикладные гимнастические упражнения (лазание, пере ползание).
	Занятие 23. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражне
	Занятие 24. Специальная акробатика: кувырки, падения, перекаты (перекаты в стороны и
Тема 3 Техничко-тактическая подготовка.	
	Занятие 25 Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защитно- атаку
	Занятие 26. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защитно- атаку
	Занятие 27. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защитно- атаку
	Занятие 28 Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов рука
	Занятие 29. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов рука
	Занятие 30. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов рука
	Занятие 31. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов рука
	Занятие 32. Удары руками (локтем, кулаком, основанием ладони). Защита от ударов рука
	Занятие 33. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защитно- атаку
	Занятие 34. Удары ногами (коленом). Защита от ударов ногами, коленом. Защитно- атаку
	Занятие 35. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, отворот кур
	Занятие 36. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, отворот кур
	Занятие 37. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, отворот кур
	Занятие 38. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, отворот кур
	Занятие 39. Освобождение от захватов за запястье, предплечье, плечо, рукав, отворот кур
	Занятие 40. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 41. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 42. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 43. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 44. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 45. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 46. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 47. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 48. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 49. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 50. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного палкой, но
	Занятие 51. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного палкой, но
	Занятие 52. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного палкой, но:
	Занятие 53. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного палкой, но
	Занятие 54. Отработка элементов обезоруживания противника, вооруженного палкой, но:
	Занятие 55. Болевые приемы на руки, ноги, удушающие приемы, ущемления и воздейств
	Занятие 56. Болевые приемы на руки, ноги, удушающие приемы, ущемления и воздейств
	Занятие 57. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 58. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 59. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 60. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 61. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 62. Защита от угрозы АК, ПМ. Работа в парах.
	Занятие 63. Болевые приемы на руки, ноги, удушающие приемы, ущемления и воздейств
	Занятие 64. Болевые приемы на руки, ноги, удушающие приемы, ущемления и воздейств
	Занятие 65. Броски через спину, плечо, бедро, задняя подножка. Работа в парах.
	Занятие 66. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах.
	Занятие 67. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах.
	Занятие 68. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах.
	Занятие 69. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах.
	Занятие 70. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах.
	Занятие 71. Болевые приемы на руки, ноги, удушающие приемы, ущемления и воздейств
	Занятие 72. Защитно-атакующие комбинации с АК, ножом, палкой. Работа в парах.