

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районының «Олимп» балалар ижаты үзәге»  
өстәмә белем муниципаль бюджет учреждениесе

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МБУДО ЦДТ «Олимп»  
Протокол № 1  
от «26» 08 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
*физкультурно-спортивной направленности*

**«СПОРТИВНЫЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ-МАСТЕР»**

Возраст учащихся: 15-17 лет

Этап спортивного совершенствования

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:  
Хабибрахманов Равиль Кадимович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории*

Казань  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Информационная карта образовательной программы .....   | 3  |
| 1. Пояснительная записка .....   | 4  |
| 2. Учебный план изучения материала по программе «СРБ-МАСТЕР» .....   | 10 |
| 3. Учебно-тематический план изучения программы «СРБ-МАСТЕР» .....  | 11 |
| 3.1. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения .....   | 11 |
| 3.2. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения .....   | 15 |
| 3.3. Учебно-тематический план программы 3-го года обучения .....   | 19 |
| 4. Содержание программы «СРБ-МАСТЕР» .....   | 24 |
| 4.1. Содержание программы 1-го года обучения .....   | 24 |
| 4.2. Содержание программы 2-го года обучения .....   | 25 |
| 4.3. Содержание программы 3-го года обучения .....   | 26 |
| 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО<br>ПРОГРАММЕ «СРБ-МАСТЕР» .....                                  | 28 |
| 5.1. Календарный учебный график 1-го года обучения .....   | 28 |
| 5.2. Календарный учебный график 2-го года обучения .....   | 35 |
| 5.3. Календарный учебный график 3-го года обучения .....   | 45 |
| 6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....  | 57 |
| 6.1. Нормативы для учащихся по программе «СРБ-Мастер» .....  | 57 |
| 6.2. Распределение технико-тактических приёмов СРБ по годам обучения на<br>этапе спортивного совершенствования ..... | 58 |
| 7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «СРБ-МАСТЕР» .....   | 60 |
| 7.1. Формы, методы и приёмы обучения по программе .....  | 60 |
| 7.2. Обеспечение программы методической продукцией .....   | 62 |
| 7.3. Методы обучения, используемые при реализации программы .....  | 62 |
| 8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «СРБ-МАСТЕР» .....   | 64 |
| 9. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....  | 65 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ .....   | 67 |

## Информационная карта образовательной программы

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 1   | Образовательная организация                                  | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани  |
| 2   | Полное название программы                                    | <b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СРБ-Мастер»</b>   |
| 3   | Направленность программы                                     | Физкультурно-спортивная  |
| 4   | Сведения о разработчиках                                     |  |
| 4.1 | Ф.И.О., должность  | Хабибрахманов Равиль Кадимович<br>педагог дополнительного образования<br>высшей квалификационной категории   |
| 5   | Сведения о программе   |  |
| 5.1 | Срок реализации  | 3 года   |
| 5.2 | Возраст учащихся   | 15–17 лет  |
| 5.3 | Характеристика программы<br>-тип программы<br>-вид программы | - Модифицированная<br>- Однопрофильная   |
| 5.4 | Цель программы   | Создание условий для достижения высокого уровня психической и физической подготовленности, совершенствования специальных умений и навыков учащихся в спортивном рукопашном бое и их эффективного применения в соревновательной деятельности.   |
| 6   | Формы и методы образовательной деятельности                  | <i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная.<br><i>Методы обучения:</i><br>- словесные (беседа, объяснение);<br>- наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации);<br>- практические – упражнения ОиСФП, ТТП, ПП и ТП;<br>- игровой и соревновательный;<br>- самостоятельная работа учащихся.<br>Представленные методы используются комплексно.                                     |
| 7   | Формы мониторинга результативности                           | - личная книжка спортсмена;<br>- мониторинг достижений учащихся по протоколам, грамотам, фото- и видеоотчётам с соревнований;<br>- портфолио достижений учащихся;<br>- участие в соревнованиях и турнирах.   |
| 8   | Результативность реализации программы                        | В качестве показателей результативности реализации программы рассматривается участие учащихся в:<br>- соревнованиях городского, республиканского, межрегионального и всероссийского уровней;<br>- контрольных поединках и итоговых (нормативных) испытаниях (проводятся в течение всего учебного года дважды - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае). |
| 9   | Дата утверждения и последней корректировки программы         | 26.08.2022   |
| 10  | Рецензенты   | Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»   |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СРБ-Мастер» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения это программа спортивного совершенствования, т.е. предполагает совершенствование основных двигательных умений и навыков, полученных ранее, а также развитие физических, технико-тактических и психофизиологических качеств на более высоком уровне. Программа «СРБ-Мастер» является модифицированной, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, Программы развития Центра «Разноцветный мир Олимпограда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде обучающихся.

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

Новизна и оригинальность программы «СРБ-Мастер» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, охватывает значительное число желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе спортивного этапа обучения. Она воспитывает здоровый образ жизни, обеспечивает всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы заключается в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащихся, укреплении их психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы «СРБ-Мастер», как и во многих других видах спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с учащимися 15-17-летнего возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности.

**Основная цель образовательной программы «СРБ-Мастер»:** *Создание условий для достижения высокого уровня психической и физической подготовленности, совершенствования специальных умений и навыков учащихся в спортивном рукопашном бое и их эффективного применения в соревновательной деятельности.*

Исходя из заданной цели, сформированы следующие задачи:

1. Образовательные:

- ✓ Совершенствовать действенную методическую среду в целях адаптации учащихся к современным условиям жизни;
- ✓ Совершенствовать основные (базовые) и более сложные технико-тактические действия в СРБ на уровне двигательных навыков;
- ✓ Углублять и дополнять знания, получаемые учащимися на занятиях.

## 2. Развивающие:

- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению здоровья и закаливанию организма;
- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества юного спортсмена;
- ✓ Расширять спортивный кругозор юных спортсменов;
- ✓ Сформировать высокий уровень физических качеств и индивидуальных способностей личности учащихся.

## 3. Воспитательные:

- ✓ Сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- ✓ Развивать и расширять взаимодействие педагога и педагогического коллектива с родителями.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст учащихся по программе 15-17 лет. В объединение принимаются все желающие, прошедшие обучение по программе основной подготовки «СРБ-Юниор» и не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. В течение учебного года возможен добор и отчисление отдельных учащихся.

В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания учащихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (недельная нагрузка 4 часа);
- годовая нагрузка – 144 часа;
- минимальное количество учащихся в группе 8-10 чел.

### Формы и режим занятий.

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути поединка в СРБ, с позиций возникающих и создающихся в ходе его ситуаций.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (лекции), работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В процессе обучения учащиеся осваивают определенные знания умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

Создание предпосылок. Техника и тактика контактных единоборств и соревнований довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной,

нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить учащихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается привычка и желание к систематическим занятиям.

*Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им.* Обучение новой комбинации технико-тактическому приемам начинается с создания представления о нем. С этой целью учащимся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы учащиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и учащимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

*Совершенствование двигательных навыков* осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

#### Формы организации детей.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики СРБ. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех учащихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные учащиеся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке учащихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

- Дистанционная форма обучения – осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

#### Основополагающие принципы, реализуемые программой:

*Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Учащиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы

устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Планируемые результаты освоения программы:

- ✓ Сохранность контингента учащихся - 90%;
- ✓ Выполнение контрольных нормативов 95% учащихся;
- ✓ 20% учащихся привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий МБУ ДО ЦДТ «Олимп»;
- ✓ 50% учащихся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- ✓ 60% учащихся овладели навыками инструкторско-судейской практики;
- ✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - у 85% учащихся;
- ✓ Знание учащимися своих прав и умение применять их в жизни.

Ожидаемые результаты после трёх лет обучения.

- ✓ Узнают о знаменитых рукопашниках и развитии разных видов СРБ в Татарстане, России, за рубежом;
- ✓ усвоят правила Техники безопасности, Пожарной безопасности и ПДД (правила дорожного движения) в пути следования на/с соревнований;
- ✓ улучшат общую и специальную физическую подготовленность, адаптируются к повышенным физическим нагрузкам;
- ✓ будут знать и применять о способы развития семи основных физических качеств рукопашника: быстроте, силы, выносливости, гибкости, координированности, закалённости и ловкости;
- ✓ узнают о способах развития основных психофизических качеств рукопашника: чувств ритма, дистанции, удара (сильного/лёгкого), времени, соперника и быстроты реакции;
- ✓ научатся дифференцировать силу удара от лёгкого до сильного (нокаутирующего), а также силу, амплитуду и скорость броска;
- ✓ обучатся игровой ориентации в спаррингах СРБ;
- ✓ усвоят основные и специальные удары, броски, скования и комбинации рукопашной подготовки;
- ✓ усвоят мастерскую Технику и Тактику ведения соревновательного боя;
- ✓ научатся защитам от всех известных бросков и контрам на удары и броски;
- ✓ усвоят по 10 приёмов самообороны против агрессивных атак ножом, палкой, ногой, рукой с последующим испытанием на тестах и показом на мероприятиях в ЦДТ «Олимп», школе и т.д.
- ✓ научатся и будут применять в спортивных состязаниях все основные формы ведения поединка: защитная, контратакующая (ответная, встречная, опережающая), атакующая, комбинационная;
- ✓ примут участие в контрольных (нормативных) испытаниях и разных состязаниях РАЗНОГО уровня;
- ✓ научатся применять тактико-технические приёмы в свободном перемещении и противодействовать действиям соперника в соответствии с правилами вида СРБ;
- ✓ научатся входить в ближний бой и дистанцию вплотную разными способами;
- ✓ научатся приёмам борьбы и ударам без зрительного контроля;
- ✓ научатся применять в спаррингах новые приёмы в сочетании с ранее освоенными и защищаться от них;
- ✓ будут уметь выполнять все броски в движении в разных направлениях и сочетаниях;
- ✓ пройдут тестовые испытания кандидатского/мастерского уровня.

### Ожидаемые результаты после 1-го года обучения

#### К концу первого года обучения учащиеся:

- ✓ Узнают о развитии разных видов СРБ в Татарстане, России;
- ✓ усвоят правила Техники безопасности, Пожарной безопасности и ПДД (правила дорожного движения) в пути следования на/с соревнований;
- ✓ улучшат специальную физическую подготовленность, адаптируются к повышенным физическим нагрузкам;
- ✓ будут знать и применять способы развития основных физических качеств рукопашника: быстроте, силы, выносливости, гибкости, координированности, закалённости и ловкости;
- ✓ узнают о способах развития чувств ритма, дистанции, времени (тайминг);
- ✓ обучатся игровой ориентации в спаррингах СРБ;
- ✓ освоят основные удары, броски, скования и комбинации рукопашной подготовки кандидатского уровня;
- ✓ освоят Технику и Тактику ведения соревновательного боя Кандидата в МС;
- ✓ научатся защитам от всех известных бросков и контрам на удары и броски;
- ✓ освоят по 7 приёмов самообороны против агрессивных атак ножом, палкой, ногой, рукой с последующим показом на мероприятиях в ЦДТ «Олимп», школе и т.д.
- ✓ научатся и будут применять в спортивных состязаниях основные формы ведения поединка: защитная, контратакующая (ответная, встречающая, опережающая), атакующая, комбинационная;
- ✓ покажут удовлетворительный результат на контрольных (нормативных) испытаниях и разных состязаниях РАЗНОГО уровня;
- ✓ научатся применять тактико-технические приёмы в свободном перемещении и противодействовать действиям соперника в соответствии с правилами вида СРБ;
- ✓ научатся входить в ближний бой и дистанцию вплотную клином, проходом, ударом и разными контрами;
- ✓ научатся применять в спаррингах новые приёмы в сочетании с ранее освоенными и защищаться от них;
- ✓ будут уметь выполнять все броски в движении в разных направлениях и сочетаниях;
- ✓ пройдут тестовые испытания кандидатского/мастерского уровня.

### Ожидаемые результаты после 2-го года обучения

#### К концу второго года обучения учащиеся:

- ✓ получат новые теоретические сведения о СРБ, о влиянии физических упражнений на самочувствие, физическое сложение и семь основных качеств рукопашника: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координацию, закалённость и ловкость;
- ✓ усвоят правила техники безопасности и пожарной безопасности в практических учениях;
- ✓ повысят общую физическую подготовку и освоят упражнения СФП;
- ✓ повысят интерес к регулярным занятиям СРБ и научатся соблюдать правила спортивного режима;
- ✓ научатся свободным перемещениям и тактическим манёврам по ковру в зависимости от тактической задачи в разных направлениях;
- ✓ будут уметь противодействовать сопернику в защите и контратаке;
- ✓ научатся крепкому захватам рук, туловища, куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги с последующим выведением из равновесия в нужную сторону;
- ✓ научатся выводить соперника из равновесия рывками в разных направлениях, захватив куртку/ноги, с последующим броском и удержаниям;

- ✓ научатся использовать основные броски в спаррингах и выполнять 30-секундные удержания и болевые приёмы на разгиб локтя/стопы, на выкрут/закрут локтя;
- ✓ научатся применять на соревнованиях все основные броски и удары;
- ✓ научатся 10 новым приёмам самообороны против нападения палкой, ножом.

#### Ожидаемые результаты после 3-го года обучения

##### К концу третьего года обучения учащиеся:

- ✓ получат сведения о развитии СРБ за рубежом и о знаменитых бойцах разных видов СРБ;
- ✓ будут знать способы развития сами основных качеств рукопашника;
- ✓ узнают о способах профилактики спортивных травм и соблюдении правил техники безопасности и пожарной безопасности на тренировках и соревнованиях;
- ✓ повысят СФП (специальную физическую подготовку) в разных режимах;
- ✓ будут использовать на соревнованиях разные тактические и технические приёмы, финты и обманные действия СРБ;
- ✓ будут уметь противодействовать сопернику, навязывающему разные захваты куртки (рукава/пояса/вороты/отворота), ног;
- ✓ научатся применять обманные движения в борьбе за выгодный бросковый захват куртки (рукава/пояса/вороты/отворота), ног/ноги или ситуацию для броска;
- ✓ научатся сохранять равновесие при рывках в разных направлениях, захватам руки, туловища, куртку/ноги, с последующим использованием ситуации для основного броска;
- ✓ научатся использовать основные броски в спаррингах и выполнять контроли (3-сек.) в разных позициях, 20-секундные удержания и более пятидесяти приёмов удушающего и болевого контроля;
- ✓ научатся основным броскам стоя/с колен: через руку/локоть, мельница выседом, трём видам зацепов стоя/в падении, накрыванию при проходах в ноги, броскам подворотом, подхватом, переводам в партер нырком/рывком руки, четырём видам подножек, выхваты ног вперед/в сторону, сбиваниям толчком в разных направлениях.
- ✓ научатся 10 новым приёмам самообороны против нападения палкой, ножом.

##### Способы проверки реализации образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (текущий мониторинг);
- ✓ участие в товарищеских встречах, спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в выполнении нормативов, в аттестациях на пояса и соревнованиях.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце учебного года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение цветного пояса/спортивного разряда.

##### Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- ✓ спортивные праздники, конкурсы;
- ✓ матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- ✓ соревнования городского, республиканского, межрегионального и всероссийского уровней.
- ✓ контрольные (нормативные) испытания и упражнения (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).

##### Формы и способы фиксации результатов:

- ✓ мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга);
- ✓ личная книжка спортсмена;
- ✓ в электронных файлах ЦДТ и личных делах.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «СРБ-МАСТЕР»

| №                       | Р а з д е л ы   п о д г о т о в к и<br>(наименование теоретической темы)        | Года обучения |            |            |
|-------------------------|---|---------------|------------|------------|
|                         |   | 1-й           | 2-й        | 3-й        |
| 1                       | <b>Теоретическая подготовка:</b>  | <b>18</b>     | <b>15</b>  | <b>19</b>  |
|                         | 1. Физическая культура и спорт в России   | 1             | 1          | 1          |
|                         | 2. Развитие СРБ в России  | 1             | 1          | 1          |
|                         | 3. Организм и влияние на него физической нагрузки                               | 1             | 1          | 1          |
|                         | 4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена                             | 1             | 1          | 1          |
|                         | 5. Техника безопасности и профилактика травматизма                              | 1             | 1          | 1          |
|                         | 6. Врачебный контроль, самоконтроль   | 1             | 1          | 1          |
|                         | 7. Основы техники и тактики СРБ и самообороны                                   | 2             | 2          | 2          |
|                         | 8. Основы методики обучения и тренировки бойца                                  | 1             | 1          | 2          |
|                         | 9. Морально-волевая подготовка  | 2             | 1          | 2          |
|                         | 10. Общая и специальная подготовка  | 1             | 1          | 1          |
|                         | 11. Сведения о физиологических основах тренировки                               | 1             | 1          | 1          |
|                         | 12. Периодизация, планирование и контроль занятий                               | 1             | -          | 1          |
|                         | 13. Правила соревнований, их организация и проведение                           | 1             | 1          | 1          |
|                         | 14. Места занятий. Оборудование и инвентарь                                     | 1             | 1          | 1          |
|                         | 15. Просмотр и анализ соревнований по СРБ                                       | 1             | 1          | 1          |
|                         | 16. Установки перед аттестациями, соревнованиями                                | 1             | -          | 1          |
| 2                       | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>32</b>     | <b>30</b>  | <b>26</b>  |
| 3                       | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>30</b>     | <b>38</b>  | <b>34</b>  |
| 4                       | <b>Технико-тактическая подготовка самообороны</b>                               | <b>35</b>     | <b>42</b>  | <b>40</b>  |
| 5                       | <b>Подготовка к аттестациям и демонстрациям</b>                                 | <b>12</b>     | <b>6</b>   | <b>4</b>   |
| 6                       | <b>Приёмные и аттестационные испытания</b>                                      | <b>8</b>      | <b>6</b>   | <b>4</b>   |
| 7                       | <b>Психологическая подготовка</b>   | <b>3</b>      | <b>2</b>   | <b>4</b>   |
| 8                       | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                      | <b>2</b>      | <b>2</b>   | <b>6</b>   |
| 9                       | <b>Восстановительные мероприятия</b>  | <b>2</b>      | <b>1</b>   | <b>4</b>   |
| 10                      | <b>Медицинский контроль</b>   | <b>2</b>      | <b>2</b>   | <b>3</b>   |
| 11                      | Летнее многоборье по физической, технической подготовке - июнь/август           |               |            |            |
| 12                      | Посещение спортивных мероприятий, экскурсии и т.д. - в течение учебного года    |               |            |            |
|                         | Ремонт и подготовка инвентаря, оборудования и помещения (зала) - в течение года |               |            |            |
| Общее количество часов: |   | <b>144</b>    | <b>144</b> | <b>144</b> |