

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района г. Казани.

<p>Принято на педагогическом совете ЦДТ пос. Дербышки</p>	<p>МБУДО ЦДТ пос. Дербышки</p>  <p>«Утверждаю» Директор ЦДТ Тумерова Ф.М. Приказ № 28-ОД от 31.08.2023 г.</p>
<p>Протокол № 1 от 29.08.2023 г.</p>	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе объединения
«Рукопашный бой»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 8 лет

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Год обучения: 6;
Номер группы: 2
Возраст обучающихся: 11-14 лет.

Составитель:
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Шаронов А.А.

Казань, 2023

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района г. Казани.

Принято на педагогическом совете ЦДТ пос. Дербышки	МБУДО ЦДТ пос. Дербышки
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.	«Утверждаю»: Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № 32-ОД от 29 .08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе объединения
«Рукопашный бой»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 8 лет

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Год обучения: 6;
Номер группы: 2
Возраст обучающихся: 11-14 лет.

Составитель:
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Шаронов А.А.

Казань, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для группы 6-го года обучения, в которой занимаются подростки 11-14 лет (средняя возрастная группа), проявляющих интерес к рукопашному бою, как популярному виду спортивных боевых искусств. Содержание программы подобрано с учетом возрастных психофизических особенностей детей 11-14 лет. В средней возрастной группе внимание направлено на специальную техническую подготовку, психологическое состояние бойца во время ведения боя, на соревновательную деятельность.

Занятия проходят три раза в неделю по 2 занятия с перерывами по 10 минут (6 часов в неделю). Длительность занятия – 45 минут. Курс обучения составляет 216 часов.

Целью данной программы является освоение обучающимися курса 3-го года обучения общеобразовательной обще развивающей программы для детей 11-14 лет.

Задачи.

- образовательная – обучить технике и тактике рукопашного боя;
- развивающая – способствовать разностороннему развитию и общему укреплению здоровья;
- воспитательная – выработать у обучаемых способность управлять собой – своими действиями, поступками, дисциплинированность, смелость и решительность.

Ожидаемые результаты освоения программы

- совершенствование выполнения техники рукопашного боя;
- общее физическое развитие, достаточное для данного возраста;
- совершенствование психофизических качеств (быстроты, общей и специальной выносливости, силы, ловкости).

Календарный учебный график младшей возрастной группы (стартовый уровень) 6 год обучения (часовая нагрузка – 216 часов в год)

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Всего часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечания
1	05.09.23	Вводное занятие: инструктаж по технике	2	Беседа.	Опрос,	

		безопасности, определение двигательных умений и навыков на начало учебного года: выполнение ОРУ и комплекса базовой техники рукопашного боя. Входная диагностика.		Учебное занятие.	тестирование психофизического уровня развития на начало учебного года	
2	06.09.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
3	07.09.23	Общая физическая подготовка. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
4	12.09.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
5	13.09.23	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
6	14.09.23	Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
7	19.09.23	Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
8	20.09.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
9	21.09.23	Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

		упражнений техники рукопашного боя.				
10	26.09.23	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
11	27.09.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
12	28.09.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
13	03.10.23	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
14	04.10.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
15	05.10.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
16	10.10.23	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
17	11.10.23	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
18	12.10.23	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
19	17.10.23	Специально физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ	

					выполнения учащимися учебных заданий.	
20	18.10.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
21	19.10.23	Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
22	24.10.23	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
23	25.10.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
24	26.10.23	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
25	31.10.23	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
26	01.11.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
27	02.11.23	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
28	07.11.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

29	08.11.23	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение .Анализ выполнения учащимися учебных занятий.	
30	09.11.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
31	14.11.23	Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
32	15.11.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
33	16.11.23	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
34	21.11.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
35	22.11.23	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
36	23.11.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
37	28.11.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
38	29.11.23	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

39	30.11.23	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
40	05.12.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
41	06.12.23	Техника рукопашного боя. Тактическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
42	07.12.23	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
43	12.12.23	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
44	13.12.23	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
45	14.12.23	Психологическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
46	19.12.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
47	20.12.23	Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос.	
48	21.12.23	Техника рукопашного боя. Тактическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения	

					учащимися учебных заданий.	
49	26.12.23	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
50	27.12.23	Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
51	28.12.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
52	09.01.24	Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
53	10.01.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
54	11.01.24	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
55	16.01.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
56	17.01.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
57	18.01.24	Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение	2	Беседа.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

		комплекса базовой техники рукопашного боя.			учащимися учебных заданий.	
58	23.01.24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
59	24.01.24	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
60	25.01.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
61	30.01.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
62	31.01.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
63	01.02.24	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
64	06.02.24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
65	07.02.24	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
66	08.02.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
67	13.02.24	Психологическая подготовка.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

		Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.			учащимися учебных заданий.	
68	14.02.24	Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
69	15.02.24	Тактическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
70	20.02.24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
71	21.02.24	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
72	22.02.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
73	27.02.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
74	28.02.24	Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
75	29.02.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
76	05.03.24	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
77	06.03.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

					учащимися учебных заданий.	
78	07.03.24	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
79	12.03.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
80	13.03.24	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
81	14.03.24	Психологическая подготовка. Специальная физическая подготовка: выполнение комплекса подводящих упражнений техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
82	19.03.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
83	20.03.24	Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
84	21.03.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
85	26.03.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
86	27.03.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
87	28.03.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

					учащимися учебных заданий.	
88	02.04.24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
89	03.04.24	Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
90	04.04.24	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
91	09.04.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
92	10.04.24	Техника рукопашного боя. Тактико-психологическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
93	11.04.24	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
94	16.04.24	Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
95	17.04.24	Специально физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
96	18.04.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
97	23.04.24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

					учащимися учебных заданий.	
98	24.04.24	Теоретическая подготовка. Техническая подготовка: выполнение комплекса базовой техники рукопашного боя.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
99	25.04.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
100	30.04.24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
101	01.05.24	Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ.	2	Беседа. Учебное занятие.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
102	02.05.24	Специально-физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
103	07.05.24	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
104	08.05.24	Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
105	14.05.24	Тактико-психологическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
106	15.05.24	Зачётное занятие.	2	Контрольн ое занятие.	Тестирование, опрос.	
107	16.05.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	

108	21.05.24	Аттестация по завершении освоения стартового уровня программы	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос.	
109	22.05.24	Тактико-психологическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
110	23.05.24	Психологическая подготовка. Общая физическая подготовка: выполнение комплекса ОРУ	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
111	28.05.24	Техника рукопашного боя. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
112	29.05.24	Общая физическая подготовка. Техника рукопашного боя.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
113	30.05.24	Тактико-психологическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
		Итого	226			

