|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяц | Число | Время  Проведения  занятия | Форма  занятия | Кол-во  часов | Тема  занятия | Место  проведения | Форма  контроля |
| 1-1 | сентябрь |  |  | теория | 1 | Ознакомление с местом занятий. Инструкция по ТБ. | Спортивный зал |  |
| теория | 1 | Общеразвивающие, специальные упражнения. |
| 2-2 | сентябрь |  |  | практика | 1 | Правила эвакуации | Спортивный зал |  |
|  | практика | 1 | Общеразвивающие, специальные упражнения. (упражнения с партнером, с мячом) |
| 3-3 | сентябрь |  |  | теория | 1 | Развитие рукопашного боя | Спортивный зал |  |
|  | практика | 1 | Спортивные эстафеты (с мячом) |
| 4-4 | сентябрь |  |  | теория | 1 | Теоретические основы, терминология рукопашного боя | Спортивный зал |  |
|  | теория | 1 | Изучение стоек |
| 5-5 | сентябрь |  |  | теория | 1 | Основные понятия. Стратегия и тактика ведения боя | Спортивный зал |  |
|  | практика | 1 | Перемещения в стойках |
| 6-6 | сентябрь |  |  | теория | 1 | Необходимость физической подготовки в жизни будущего солдата. | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Бег на длинные дистанции (кросс) |
| 7-7 | сентябрь |  |  | теория | 1 | Ударная техника и защита от нее | Спортивный зал |  |
|  | практика | 1 | Отработка стоек и перемещений в стойке (бой с тенью) |
| 8-8 | сентябрь |  |  | теория | 1 | Использование борцовской техники в нижнем уровне | Спортивный зал |  |
|  | теория | 1 | Изучение способов перемещения на нижнем уровне (переползания на спине, животе) |
| 9-9 | сентябрь |  |  | теория | 1 | Здоровый образ жизни и вредные привычки. | Спортивный зал |  |
|  | теория | 1 | Спортивные игры: перестрелка |
| 10-10 | сентябрь |  |  | теория | 1 | Приемы страховки и взаимостраховки | Спортивный зал |  |
|  | практика | 1 | Отработка перемещения на нижнем уровне (в парах) |
| 11-11 | сентябрь |  |  | теория | 1 | Отработка приемов самостраховки (падения назад, вперед, на бок) | Спортивный зал |  |
|  | практика | 1 | Использование борцовской техники в стойке |
| 12-12 | сентябрь |  |  | практика | 1 | Строевая подготовка. Построение в колонны, шеренги | Спортивный зал |  |
|  | практика | 1 | Спортивные игры на развитие выносливости (борьба за мяч) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13-1 | октябрь |  |  | теория | 1 | Техника нанесения ударов руками | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка ударов руками (бой с тенью) |
| 14-2 | октябрь |  |  | теория | 1 | Захваты и освобождения от них | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Освобождения от захватов за шею (горло) |
| 15-3 | октябрь |  |  | теория | 1 | Исторические традиции русского воинства. | Спортивный зал |  |
| теория | 1 | Спортивные игры: регби |
| 16-4 | октябрь |  |  | теория | 1 | Зона и точки активного поражения руками | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка ударов руками ( в парах, с подставкой ладоней) |
| 17-5 | октябрь |  |  | теория | 1 | Техника выполнения бросков | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка техники выполнения бросков. Выведение из равновесия переносом веса тела |
| 18-6 | октябрь |  |  | теория | 1 | Виды кровотечений. Остановка кровотечения. | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Комплекс упражнений на развитие быстроты (фиксированное количество повторений на скорость) |
| 19-7 | октябрь |  |  | теория | 1 | Техника отработки ударов руками на боксерских лапах | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка ударов руками на лапах (прямые удары) |
| 20-8 | октябрь |  |  | теория | 1 | Зоны и точки активного поражения ногами | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка техника нанесения ударов ногами (бой с тенью) |
| 21-9 | октябрь |  |  | теория | 1 | Простудные заболевания, грипп. Профилактика заболеваний | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Бег на короткие дистанции ( 100 м.,челночный бег) |
| 22-10 | октябрь |  |  | теория | 1 | Техника отработки ударов ногами на боксерских лапах | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка ударов ногами на лапах (прямые удары) |
| 23-11 | октябрь |  |  | практика | 1 | Отработка техники выполнения бросков (выведение из равновесия рывком) | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Упражнения на развитие силы и выносливости (упражнения на турнике и брусьях) |
| 24-12 | октябрь |  |  | теория | 1 | Гигиена человека. | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Игры на развитие быстроты, координации (эстафеты с элементами акробатики) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25-1 | ноябрь |  |  | практика | 1 | Отработка ударов руками (боковые удары) | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Комплекс упражнений на развитие быстроты (количество повторений за фиксированное время) |
| 26-2 | ноябрь |  |  | теория | 1 | Техника проведения болевых приемов | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Болевой прием на руку рычагом |
| 27-3 | ноябрь |  |  | практика | 1 | Правила поведения при возникновении опасности. Сигналы бедствия и сигнальные средства. | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Бег по пересеченной местности с препятствиями |
| 28-4 | ноябрь |  |  | практика | 1 | Отработка ударов ногами (боковые удары) | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Комплекс упражнений на развитие быстроты и координации (удары после вращений кувырков) |
| 29-5 | ноябрь |  |  | теория | 1 | Отработка техники выполнения бросков (уход с линии атаки) | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Акробатические упражнения (колесо, кульбит) |
| 30-6 | ноябрь |  |  | теория | 1 | Первая помощь при переохлаждении, обморожениях | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Игры на развитие быстроты, координации |
| 31-7 | ноябрь |  |  | практика | 1 | Отработка ударов руками на боксерских лапах (боковые удары) | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Защита от ударов ногами (подставкой) |
| 32-8 | ноябрь |  |  | практика | 1 | Отработка техники выполнения бросков (заход за спину соперника) | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Бросок через бедро |
| 33-9 | ноябрь |  |  | теория | 1 | Способы передвижения в различных условиях. | Спортивный зал |  |
| теория | 1 | Спортивные игры: футбол |
| 34-10 | ноябрь |  |  | теория | 1 | Техника нанесения серии ударов руками, ногами | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка техники нанесения серий ударов руками и ногами (бой с тенью) |
| 35-11 | ноябрь |  |  | теория | 1 | Техника проведения удушающих приемов | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Отработка техники проведения удушающих приемов (без использования одежды) |
| 36-12 | ноябрь |  |  | теория | 1 | Характеристики возможных опасностей. | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: регби |
| 37-13 | ноябрь |  |  | практика | 1 | Отработка техники нанесения серий ударов руками, ногами (в парах) | Спортивный зал |  |
| практика | 1 | Комплекс упражнений на развитие быстроты |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38-1 | Декабрь |  |  | практика | 1 | Отработка техники выполнения бросков (использование энергии соперника) |  |  |
| практика | 1 | Бросок: задняя подножка |
| 39-2 | Декабрь |  |  | теория | 1 | Действия при терроризме, авариях |  |  |
| практика | 1 | Бег на длинные дистанции (кросс) |
| 40-3 | Декабрь |  |  | практика | 1 | Отработка техники нанесения серий ударов руками, ногами. Защита от них |  |  |
| практика | 1 | Комплекс упражнений на развитие быстроты |
| 41-4 | Декабрь |  |  | теория | 1 | Техника проведения болевых приемов на ноги |  |  |
| практика | 1 | Болевой прием на колено |
| 45-5 | Декабрь |  |  | теория | 1 | Топографические знаки, местные предметы |  |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: футбол |
| 46-6 | Декабрь |  |  | практика | 1 | Отработка защиты от ударов руками и ногами (подставки, нырки, уклоны) |  |  |
| практика | 1 | Общеразвивающие и специальные упражнения (с партнером, мячом, чучелом) |
| 47-7 | Декабрь |  |  | практика | 1 | Болевой прием на руку узлом |  |  |
| практика | 1 | Упражнения на развитие силы и выносливости (упражнения с весом партнера, со своим весом) |
| 48-8 | Декабрь |  |  | теория | 1 | Способы ориентирования на местности |  |  |
| практика | 1 | Спортивные эстафеты (с элементами акробатики, переносом товарищей) |
| 49-9 | Декабрь |  |  | практика | 1 | Отработка серий ударов руками, ногами на лапах |  |  |
| практика | 1 | Комплекс упражнений на развитие быстроты (с использованием отягощений, резиновых жгутов) |
| 50-10 | Декабрь |  |  | практика | 1 | Болевой прием на ахиллово сухожилие |  |  |
| практика | 1 | Общеразвивающие и специальные упражнения ( с мячом, чучелом) |
| 51-11 | Декабрь |  |  | теория | 1 | Свойства местности |  |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: регби |
| 52-12 | Декабрь |  |  | практика | 1 | Отработка серий ударов руками на боксерских лапах |  |  |
| практика | 1 | Комплекс упражнений на развитие быстроты (фиксированное количество повторений на время) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53-1 | Январь |  |  | теория | 1 | Рукопашный бой с использованием подручных средств и оружия |  |  |
| практика | 1 | Бросок: задняя подножка |
| 54-2 | Январь |  |  | теория | 1 | Способы ориентирования на местности по карте. |  |  |
| практика | 1 | Игры на развитие быстроты, координации |
| 55-3 | Январь |  |  | практика | 1 | Отработка серий ударов ногами на боксерских лапах |  |  |
| практика | 1 | Общеразвивающие и специальные упражнения (с использованием отягощений) |
| 56-4 | Январь |  |  | практика | 1 | Использование палки в рукопашном бою |  |  |
| практика | 1 | Бросок через спину, с захватом руки на плечо |
| 57-5 | Январь |  |  | практика | 1 | Ориентирование и целеуказание на местности без карты |  |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: футбол |
| 58-6 | Январь |  |  | практика | 1 | Отработка серий ударов руками, ногами на лапах |  |  |
| практика | 1 | Упражнения на развитие силы и выносливости (на турнике, на брусьях) |
| 59-7 | Январь |  |  | практика | 1 | Использование ножа и автомата в рукопашном бою |  |  |
| практика | 1 | Борьба за захват. Способы освобождения от захватов |
| 60-8 | Январь |  |  | практика | 1 | Ориентирование и целеуказание на местности с использованием карты. |  |  |
| практика | 1 | Спортивные эстафеты |
| 61-9 | Январь |  |  | практика | 1 | Защита от ударов руками и ногами и последующее сближение с соперником |  |  |
| практика | 1 | Комплекс упражнений на развитие быстроты (количество повторений за фиксированное время) |
| 62-10 | Январь |  |  | практика | 1 | Обезоруживание противника при угрозе автоматом |  |  |
| практика | 1 | Способы проведения удержаний |
| 63-11 | Январь |  |  | теория | 1 | Разведка. Состав разведгруппы |  |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: регби |
| 64-12 | Январь |  |  | практика | 1 | Отработка ударов в ближнем бою |  |  |
| практика | 1 | Общеразвивающие и специальные упражнения (с весом тела напарника и весом своего тела) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65-1 | Февраль |  |  | практика | 1 | Защита и обезоруживания противника при ударе палкой |  |  |
| практика | 1 | Бросок через голову, с упором голенью в живот |
| 66-2 | Февраль |  |  | теория | 1 | Способы выживания в зимнее время |  |  |
| практика | 1 | Игры на развитие быстроты, координации |
| 67-3 | Февраль |  |  | теория | 1 | Изучение техники комбинаций из ударов руками, ногами и проведения бросков |  |  |
| практика | 1 | Упражнения на развитие силы и выносливости (упражнения с отягощениями на бегу) |
| 68-4 | Февраль |  |  | практика | 1 | Защита и обезоруживания противника при угрозе ножом |  |  |
| практика | 1 | Бросок: передняя подножка |
| 69-5 | Февраль |  |  | теория | 1 | Использование лекарственных препаратов. Противопоказания |  |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: футбол |
| 70-6 | Февраль |  |  | практика | 1 | Отработка комбинаций из ударов руками, ногами и проведения бросков |  |  |
| теория | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 71-7 | Февраль |  |  | практика | 1 | Защита и обезоруживания противника при угрозе пистолетом |  |  |
| практика | 1 | Бросок захватом ног |
| 72-8 | Февраль |  |  | теория | 1 | Анатомо-функциональные  особенности опорно-двигательного аппарата |  |  |
| практика | 1 | Спортивные эстафеты |
| 73-9 | Февраль |  |  | теория | 1 | Изучение техники защиты от ударов ногами захватом, и переводом борьбы в партер |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 74-10 | Февраль |  |  | теория | 1 | Изучение способов досмотра и конвоирования |  |  |
| практика | 1 | Броски зацепом снаружи и изнутри |
| 75-11 | Февраль |  |  | практика | 1 | Медицинская аптечка. Состав, использование |  |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: регби |
| 76-12 | Февраль |  |  | практика | 1 | Отработка защиты от ударов ногами захватом, и переводом борьбы в партер |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 77-1 | Март |  |  | практика | 1 | Защита от захватов сзади, спереди |  |  |
| практика | 1 | Бросок «ножницы» |
| 78-2 | Март |  |  | теория | 1 | Действия при пожаре, наводнение |  |  |
| практика | 1 | Игры на развитие быстроты, координации |
| 79-3 | Март |  |  | практика | 1 | Отработка серий ударов руками и ногами, защиты от них парах, по заданию |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 80-4 | Март |  |  | теория | 1 | Тактика ведения рукопашного боя в составе подразделения |  |  |
| практика | 1 | Бросок «мельница» |
| 81-5 | Март |  |  | практика | 1 | Сооружение временного жилища из подручных материалов |  |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: футбол |
| 82-6 | Март |  |  | практика | 1 | Отработка комбинаций перехода от серии ударов руками к захвату ног и проведению бросков |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 83-7 | Март |  |  | теория | 1 | Тактика ведения рукопашного боя с превосходящими силами противника |  |  |
| практика | 1 | Бросок: подхват под одну и под две ноги |
| 84-8 | Март |  |  | практика | 1 | Тактика проведения засады. Боевое развертывание подразделения при попадании в засаду |  |  |
| практика | 1 | Спортивные эстафеты |
| 85-9 | Март |  |  | практика | 1 | Отработка комбинации: защита от ударов рукой нырками и уклонами, переход к захвату за корпус и проведение бросков |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 86-10 | Март |  |  | теория | 1 | Способы снятия часового |  |  |
| практика | 1 | Бросок: отхват под одну и под две ноги |
| 87-11 | Март |  |  | теория | 1 | Человек в условиях автономного существования. |  |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: регби |
| 88-12 | Март |  |  | практика | 1 | Защита от ударов ногами в верхний уровень подставкой и последующим захватом ног |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 89-13 | Март |  |  | теория | 1 | Способы связывания с помощью подручных средств |  |  |
| практика | 1 | Бросок через голову упором стопы в живот |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90-1 | Апрель |  |  | теория | 1 | Правила безопасности и способы спасения в лавиноопасный период |  |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: футбол |
| 91-2 | Апрель |  |  | практика | 1 | Отработка серий ударов руками и ногами на боксерских лапах |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 92-3 | Апрель |  |  | практика | 1 | Ведение рукопашного боя с использованием саперной лопатки, защита от удара лопаткой |  |  |
| практика | 1 | Бросок: боковая подсечка |
| 93-4 | Апрель |  |  | теория | 1 | Правила поведения на льду, и способы спасения при проваливании под лед |  |  |
| практика | 1 | Спортивные эстафеты |
| 94-5 | Апрель |  |  | практика | 1 | Отработка серий ударов руками и ногами на боксерских мешках |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 95-6 | Апрель |  |  | теория | 1 | Правила ведения штыкового боя |  |  |
| практика | 1 | Бросок: задняя подсечка |
| 96-7 | Апрель |  |  | теория | 1 | Меры безопасности от клещевого энцефалита, первая помощь при присасывании клеща |  |  |
| практика | 1 | Игры на развитие быстроты, координации |
| 98-8 | Апрель |  |  | практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники: комбинации с захватом бьющей ноги и проведением бросков |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 99-9 | Апрель |  |  | практика | 1 | Ведение рукопашного боя в замкнутом пространстве, в темноте |  |  |
| практика | 1 | Бросок: боковой переворот |
| 100-10 | Апрель |  |  | теория | 1 | Способы выживания в горно-таежной местности |  |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: Футбол |
| 101-11 | Апрель |  |  | практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники: комбинации с захватом бьющей руки и проведением бросков |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 102-12 | Апрель |  |  | практика | 1 | Отработка приемов самообороны от ударов палкой |  |  |
| практика | 1 | Бросок чучела через грудь с прогибом |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 103-1 | Май |  |  | практика | 1 | Перемещение на местности по азимуту |  |  |
| практика | 1 | Бег на длинные дистанции (кросс) |
| 104-2 | Май |  |  | практика | 1 | Отработка серий ударов руками и ногами в ближнем бою |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 105-3 | Май |  |  | практика | 1 | Обезоруживание противника при попытке извлечь оружие |  |  |
| практика | 1 | Отработка перехода от бросков к проведению приемов в партере |
| 104-4 | Май |  |  | теория | 1 | Изучение снаряжения для перемещения в горной местности |  |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: Футбол |
| 105-5 | Май |  |  | практика | 1 | Отработка серий ударов руками и ногами на боксерских лапах |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 106-6 | Май |  |  | практика | 1 | Отработка комбинаций по переходу от удержаний на болевые и удушающие приемы |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков борцовской техники в партере (учебные схватки) |
| 107-7 | Май |  |  | теория | 1 | Правила поведения на воде, способы спасения утопающих |  |  |
| практика | 1 | Бег на длинные дистанции (кросс) |
| 108-8 | Май |  |  | практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники: комбинации с захватом бьющей ноги и проведением бросков |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков ударной и бросковой техники в учебном бою (спарринги) |
| 109-9 | Май |  |  | практика | 1 | Отработка комбинаций по переходу от бросков на болевые и удушающие приемы |  |  |
| практика | 1 | Отработка навыков борцовской техники в стойке (учебные схватки) |
| 110-10 | Май |  |  | практика | 1 | Разведка. Способы маскировки на местности |  |  |
| практика | 1 | Спортивные игры: Футбол |
| Итого |  |  |  |  | 216 |  |  |  |