

Утверждаю

Директор ГБПОУ НТЖТ

В.И. Односторонцев

«01» сентября 2020 г.



**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы  
«Рукопашный бой»**

**Программа без учебных модулей на полугодие**

№ п/п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел 1</b>	<b>120</b>	<b>2</b>	<b>118</b>	
	Введение	2	0	0	
	Тема 1.1 Инструктаж по мерам безопасности	2	2	0	
1.1.	Тема 1.2 Выносливость сила и гибкость	15	0	15	
1.2.	Раздел 2 ОФП, специальная акробатика Тема 2.1 Специальная акробатика	40	0	40	
1.3.	Раздел 3 ОФП, освобождение от захватов Тема 2.2 Освобождение от захватов	20	0	20	
1.4.	Раздел 4 ОФП, защита от ударов Тема 3.1 Защита от ударов	10	0	10	
1.5.	Раздел 5 ОФП, удары и болевые воздействия Тема 3.2 удары и болевые воздействия	20	0	20	
1.6	Раздел 6 ОФП, защита от холодного оружия Тема 3.3 защита от холодного оружия	12	0	12	
	<b>Итоговое занятие (Дифференцированный зачёт)</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	По итогам – опрос, результаты решения ситуационных задач различной