

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»



«Утверждаю»

Директор ГБПОУ НТЖТ

В. И. Односторонцев
В. И. Односторонцев

«1» 09 2020 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»,

г. Нижнеудинск

Утверждаю

Директор ГБПОУ НТЖТ

В.И. Односторонцев

« 1 » 09 2020 г.



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

Программа без учебных модулей на 1 год обучения

№ п/п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1	120	2	118	
	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	
	Итоговое занятие (Дифференцированный зачёт)	1	0	1	По итогам – опрос, результаты решения ситуационных задач различной сложности.

					Решение и выполнение тематических заданий
	Итого:	120	2	117	1