УТВЕРЖДАЮ
директор МАУ ДО ЦРТ «Созвездие» ТМР
_____ А.К.Байжанова
«07» 08 2023г.

Календарный учебный график

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

ОФП с элементами армейского рукопашного боя

Календарно-тематический план 1 год обучения

месяц	№занятия	Содержание занятий	Часы
сентябрь	1-2	История боевых единоборств. Техника безопасности. Развитие единоборств в России.	1 1
	3-4	Влияние занятий на строение и функции организма. Стойки. Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника).	1 1
	5-6	Гигиена, закаливание, питание и режим. Общая физическая подготовка.	1 1
	7-8	Самоконтроль, врачебный контроль, массаж. Специальная физическая подготовка.	1 1
	9-10	Основы техники и тактики. Специальная физическая подготовка.	1 1
	11-12	Основы методики обучения и тренировки бойца.	1

		Планирование и контроль тренировки.	1
	13-14	Физическая подготовка. Удары руками. Прямой удар, удар ребром ладони.	1 1
	15-16	Специальная психическая и физическая подготовка.	1 1
октябрь	17-18	Правила соревнований. Удары ногами. Прямой удар коленом, прямой удар по дуге.	1 1
	19-20	Оборудование и инвентарь. Защита. Верхний блок, нижний блок.	1 1
	21-22	Зачет.	2
	23-24	Общая физическая подготовка.	2
	25-26	Удар тыльной стороной кулака, удар по дуге, удары локтем.	2
	27-28	Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз.	2
	29-30	Специальная физическая подготовка.	2
	31-32	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками. Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу.	2
ноябрь	33-34	Общая физическая подготовка.	2
	35-36	Стойки. Передняя позиция. Удары руками. Удар по дуге.	2
	37-38	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка.	2
	39-40	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	2
	41-42	Специальная физическая подготовка.	2
	43-44	Выполнение контрольных нормативов.	2
	45-46	Удары руками. Удар по дуге, удары локтем. Защита. Блок скрещенными руками.	

			2
	47-48	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.	2
декабрь	49-50	Общая физическая подготовка.	2
	51-52	Удары руками. Удар в перед по дуге. Защита. Раздвигающий блок.	2
	53-54	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	2
	55-56	Участие во внутренних и районных соревнованиях.	2
	57-58	Удары ногами. Прямой удар по дуге, удар вперед по дуге. Защита. Блок ладонью.	2
	59-60	Специальная физическая подготовка.	2
	61-62	Удары руками. Удары с разворота. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.	2
	63-64	Защита. Блок внешней стороной кисти. Тактика ведения схватки: тактика выжидания.	2
январь	65-66	Общая физическая подготовка.	2
	67-68	Удары руками. Удар по дуге. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.	2
	69-70	Защита руками и ногами. Блок голенью наружу. Тактика ведения схватки: оборонительная.	2
	71-72	Специальная физическая подготовка.	2
	73-74	Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар в перед по дуге.	2
	75-76	Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по дуге.	2
	77-78	Тактика спортивного боя. Тактика маскировки.	2

	79-80	Специальная физическая подготовка.	2
февраль	81-82	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	2
	83-84	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	2
	85-86	Удары руками. Удар тыльной стороной кулака. Защита руками и ногами. Блок ладонью.	2
	87-88	Удары ногами. Удар по дуге. Защита руками и ногами. Блок ребра ладони наружу рубящий.	2
	89-90	Специальная физическая подготовка.	2
	91-92	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.	2
	93-94	Удары руками. Удар по дуге, удары	2
		локтем. Защита. Блок с крещенными руками.	
	95-96	Общая физическая подготовка.	2
март	97-98	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Задняя позиция, устойчивая стойка.	2
	99-100	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	2
	101-102	Удары ногами. Удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу. . Блокирование предплечья наружу, блокирование предплечья вниз.	2
	103-104	Специальная физическая подготовка.	2
	105-106	Выполнение контрольных нормативов.	2
	107-108	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног, кошачья стойка.	2
	109-110	Удары руками. Удары руками с разворота. Удары ногами. Удар ребром стопы наружу.	2
	111-112	Общая физическая подготовка.	2
апрель	113-114	Удары руками. Удар тыльной стороной кулака. Защита	

		руками и ногами. Блок ладонью.	2
	115-116	Тактика спортивного боя. Маневрирования. Удары руками. Удар вперед по дуге.	2
	117-118	Специальная физическая подготовка.	2
	119-120	Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.	2
	121-122	Защита руками и ногами. Блок ступней. Удары ногами. Удар вперед по дуге.	2
	123-124	Общая физическая подготовка.	2
	125-126	Удары руками. Удар по дуге, удары с разворота. Защита. Блок с крещенными руками.	2
	127-128	Выбор тактики борьбы с конкретными противниками: техника подавления. Удары ногами. Прямой удар по дуге.	2
май	129-130	СФП.	2
	131-132	Участие в Республиканских соревнованиях.	2
	133-134	Удары ногами. Удар ребром стопы наружу. Защита. Блок ребра ладони наружу рубящий.	2
	135-136	Общая физическая подготовка.	2
	137-138	Защита руками и ногами. Блок коленом, блок голенью наружу. Удары руками. Удар тыльной стороной кулака.	2
	139-140	Тактика ведения схватки: наступление, контратакующая и оборонительная. Стойки. Позиция скрещенных ног.	2
	141-142	Общая физическая подготовка.	2
	143-144	Выполнение контрольных нормативов.	2

Календарно-тематический план 2 год обучения

месяц	**№ занятия**	**Содержание занятий**	**Часы**
сентябрь	1-2	Организация рабочего места. Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Техника безопасности. Основы	1

		мастерства	1
	3-4	Гигиена, закаливание, питание и режим. Прямой удар левой рукой в голову,	1 1
		защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.	
	5-6	Самоконтроль, врачебный контроль, массаж. Общая физическая подготовка.	1 1
	7-8	Основы техники и тактики. Специальная физическая подготовка.	1 1
	9-10	Основы методики обучения и тренировки бойца. Планирование и контроль тренировки.	2
	11-12	Физическая подготовка. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.	1 1
	13-14	Специальная психическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1 1
	15-16	Правила соревнований. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.	1 1
октябрь	17-18	Оборудование и инвентарь. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.	1 1
	19-20	Зачет.	2
	21-22	Общая физическая подготовка.	2
	23-24	Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота.	2
	25-26	Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо. Спарринги.	2
	27-28	Специальная физическая подготовка.	2
	29-30	Удержание сбоку. Удержание верхом с захватом рук.	2

	31-32	Общая физическая подготовка.	2
ноябрь	33-34	Защита от задней подножки увеличения дистанции. Подсечка изнутри.	2
	35-36	Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.	2
	37-38	Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.	2
	39-40	Специальная физическая подготовка.	2
	41-42	Выполнение контрольных нормативов.	2
	43-44	Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони. Спарринги.	2
	45-46	Ложные прямые удары левой рукой. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.	2
	47-48	Общая физическая подготовка.	2
декабрь	49-50	Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним). Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.	2
	51-52	Спарринги.	2
	53-54	Участие во внутренних и городских соревнованиях.	2
	55-56	Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.	2
	57-58	Специальная физическая подготовка.	2
	59-60	Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой	2

		в туловище.	
	61-62	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	2
	63-64	Общая физическая подготовка.	2
январь	65-66	Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.	2
	67-68	Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.	2
	69-70	Специальная физическая подготовка.	2
	71-72	Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.	2
	73-74	Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.	2
	75-76	Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.	2
	77-78	Специальная физическая подготовка.	2
	79-80	Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.	2
февраль	81-82	Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.	2
	83-84	Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.	2
	85-86	Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.	2
	87-88	Специальная физическая подготовка.	2
	89-90	Атака прямым левой рукой в голову, защита	

		уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.	2
	91-92	Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.	2
	93-94	Общая физическая подготовка.	2
	95-96	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.	2
март	97-98	Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.	2
	99-100	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.	2
	101-102	Специальная физическая подготовка.	2
	103-104	Выполнение контрольных нормативов.	2
	105-106	Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.	2
	107-108	Спарринги.	2
	109-110	Общая физическая подготовка.	2
	111-112	Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.	2
апрель	113-114	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	2
	115-116	Специальная физическая подготовка.	2
	117-118	Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.	2
	119-120	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони,	

		контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.	2
	121-122	Общая физическая подготовка.	2
	123-124	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.	2
	125-126	Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.	2
	127-128	Специальная физическая подготовка.	2
май	129-130	Участие в Республиканских соревнованиях.	2
	131-132	Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.	2
	133-134	Общая физическая подготовка.	2
	135-136	Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.	2
	137-138	Спарринги.	2
	139-140	Спарринги.	2
	141-142	Общая физическая подготовка.	2
	143-144	Выполнение контрольных нормативов.	2

Календарно-тематический план 3 год обучения

месяц	**№**	**Содержание занятий**	**Часы**
сентябрь	1-2	Инструктаж по технике безопасности. Организация рабочего места. Строевые упражнения. Глубокое понятия о командах.	2
	3-4	Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.	2

	5-6	Общая физическая подготовка.	2
	7-8	Специальная физическая подготовка.	2
	9-10	Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.	2
	11-12	Специальная физическая подготовка.	2
	13-14	Прямой удар правой рукой в голову	2
	15-16	Защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.	2
октябрь	17-18	Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову	2
	19-20	Защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.	2
	21-22	Зачет.	2
	23-24	Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище	2
	25-26	Защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.	2
	27-28	Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.	2
	29-30	Бросок через спину захватом руки под плечо.	2
	31-32	Атака прямым правой рукой в голов	2
ноябрь	33-34	Защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.	2
	35-36	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.	2
	37-38	Спарринги.	2
	39-40	Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.	2
	41-42	Специальная физическая подготовка.	2

	43-44	Выполнение контрольных нормативов.	2
	45-46	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.	2
	47-48	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.	2
декабрь	49-50	Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.	2
	51-52	Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.	2
	53-54	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	2
	55-56	Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.	2
	57-58	Участие во внутренних и городских соревнованиях.	2
	59-60	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.	2
	61-62	Спарринги.	2
	63-64	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.	2
январь	65-66	Общая физическая подготовка.	2
	67-68	Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.	2
	69-70	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.	2
	71-72	Специальная физическая подготовка.	2
	73-74	Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.	2
	75-76	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.	2

	77-78	В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.	2
	79-80	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище	2
февраль	81-82	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	2
	83-84	Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.	2
	85-86	Боковой удар правой ногой наружу с разворотом. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.	2
	87-88	Спарринги.	2
	89-90	Удержание поперек после бокового переворота.	2
	91-92	Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего. Узел ногой.	2
	93-94	Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.	2
	95-96	Общая физическая подготовка.	2
март	97-98	Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.	2
	99-100	Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.	2
	101-102	Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.	2
	103-104	Специальная физическая подготовка.	2
	105-106	Выполнение контрольных нормативов.	2
	107-108	Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.	2

	109-110	Спарринги.	2
	111-112	Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.	2
апрель	113-114	Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.	2
	115-116	Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову	2
	117-118	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.	2
	119-120	Инструкторско-судейская практика. Овладение навыками проведения основной части занятия по заданию преподавателя; приобретение судейских навыков.	2
	121-122	Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.	2
	123-124	Специальная физическая подготовка.	2
	125-126	Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.	2
	127-128	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.	2
май	129-130	Специальная физическая подготовка.	2
	131-132	Участие в Республиканских соревнованиях.	2
	133-134	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.	2
	135-136	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2
	137-138	Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.	2

	139-140	Спарринги.	2
	141-142	Общая физическая подготовка.	2
	143-144	Выполнение контрольных нормативов.	2