

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

Институт права и национальной безопасности

**Аннотация дополнительной образовательной программы
«Основы рукопашного боя и Кудо»**

Вид: дополнительное образование

Подвид: дополнительное образование детей и взрослых

Программа: общеобразовательная общеразвивающая программа

Объем: 60 часов

Форма(ы) обучения: очная

Цель программы: создать оптимальные условия для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем и Кудо.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объем часов
1	Раздел 1. Теоретический	4
2	Тема 1.1. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1
3	Тема 1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1
4	Тема 1.3. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1
5	Тема 1.4. Правила соревнований по рукопашному бою и КУДО.	1
6	Раздел 2. Практический	56
7	Тема 2.1. Ударная и защитная техники, передвижения в стойке.	20
8	Тема 2.2. Бросковая техника, болевые и удушающие приёмы в стойке и партере.	10
9	Тема 2.3. Борьба в стойке и партере.	10
10	Тема 2.4. Уходы из опасных положений.	8
11	Тема 2.5. Спарринги по правилам рукопашного боя и КУДО.	8
Итого		60

Составитель программы: Шуварин А.М., старший преподаватель кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности