УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕРЕЗНИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «КАСКАД»

РАССМОТРЕНА
На педагогическом совете
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
Протокол №1/2026-2027 от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
_____ В.А.Трынкина
Приказ от 01.09.2026 № 326-од

Дополнительная общеразвивающая программа «Куреш»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчики программы:

П. А. Седов, педагог дополнительного образования;

О.Н. Байдакова, методист

г.Березники,2026

ПАСПОРТ
дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Куреш»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	модифицированная
Срок реализации	2 года
Возраст обучающихся	7-17 лет
Название объединения	«Куреш»
Год основания творческого объединения	2025 год
Цель программы	Общая физическая подготовка детей, развитие физических и морально-волевых качеств, интереса к занятиям борьбой
Аннотация программы	Программа «Куреш» направлена на выявление и раскрытие способностей обучающихся в физкультурно - спортивной деятельности, программа способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	№ стр.
1	**Комплекс основных характеристик**	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи освоения программы	7
1.3.	Учебно-тематический план 1 года обучения	9
1.4.	Учебно-тематический план 2 года обучения	11
1.5.	Планируемые результаты	15
2	**Комплекс организационно-педагогических условий**	17
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программы	18
2.3.	Формы аттестации	19
2.4.	Нормативные требования по начальной физической подготовке	21
2.5.	Методическое обеспечение	22
2.6.	План воспитательной работы	24
2.7.	Список литературы	25

1 Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Куреш» является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования. По уровню сложности программа является разноуровневой и рассчитана на начальный уровень освоения, срок реализации программы – 2 года.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-
ФЗ от 29.12.2012;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение
Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление главного санитарного врача РФ от 04.07.2014);
- «Положение о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО ДЮЦ «Каскад».

Программа –разноуровневая: 1 год - стартовый уровень, 2 год – базовый уровень.

Актуальность программы обусловлена запросом детей и родителей города.

Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. спортивные единоборства помогают развивать у подростков такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

Популярность спортивной борьбы среди детей и молодежи обусловлена также ее универсальностью, сочетанием различных методик технико-тактической, физической и психологической подготовки.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе фиксируется увеличение числа детей с такими хроническими заболеваниями, как нарушение опорно-двигательного аппарата, различные формы сколиоза, заболевания органов зрения, а также негармоничное физическое развитие. Кроме того, наблюдается рост детей, относящихся к так называемой «группе риска», находящихся в социально опасном положении, остро нуждающихся в организации свободного времени и планировании позитивного досуга.

Занятия спортом – один из путей выхода из данной ситуации. Поэтому данная программа востребована и социально значима.

Отличительные особенности данной программы в том, что авторы используют методику подготовки спортсменов на базе правил спортивной борьбы, которые утверждены Госкомспортом РФ, в условиях многопрофильного учреждения дополнительного образования, реализующего дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, а так же направлена не только на получение учащимися знаний, умений и навыков по борьбе Куреш, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа **«Куреш»** может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 7 до 17 лет. Набор осуществляется на добровольной основе при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, что подтверждается медицинской справкой. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. В случае участия в соревнованиях проходится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения. Общий объем программы составляет 288 часов. Стартовый уровень (первый - год) -144 часа, базовый уровень (второй год) – 144 часа.

Форма обучения: очная, также возможно использование дистанционных форм обучения. В условиях карантина, отмены очных занятий по погодным условиям и иным причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения. В реализации дистанционного обучения применяются: электронная почта, мессенджер Max, социальные медиа: ВК, электронные ресурсы https://interneturok.ru/ и др

Режим занятий: занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цели и задачи освоения программы

Цель стартового уровня освоения содержания программы: общая физическая подготовка детей, развитие физических и морально-волевых качеств, интереса к занятиям борьбой.

Задачи стартового уровня программы:

- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей борьбы Куреш, национальными традициями;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами и правилами выполнения упражнений общей физической подготовки;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- познакомить с простейшими техническими элементами спортивных единоборств.

Цель базового уровня освоения содержания программы: освоение базовых знаний, умений и навыков, включение в соревновательную деятельность по спортивным единоборствам.

Задачи базового уровня:

- привить навыки техники безопасности на занятиях;
- воспитывать волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;

- воспитывать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- научить базовым приемам техники спортивных единоборств;
- изучить терминологию специальной физической подготовки по спортивным единоборствам;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в спортивных единоборствах;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности.

1.3. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**29**	**4**	**25**
1	Введение в программу	1	1	0
2	Беговые упражнения	10	1	9
3	Прыжки	8	1	7
4	Упражнения со снарядами	10	1	9
II.	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**30**	**3**	**27**
1	Акробатика	10	1	9
2	Специальные игровые комплексы	10	1	9
3	Упражнения на растяжку	10	1	9
III. Техническая подготовка (ТП)		**82**	**6**	**76**
1	Базовые стойки	10	1	9
2	Техника ударов руками	12	1	11
3	Техника блоков руками	15	1	14
4	Техника ударов ногами	15	1	14
5	Техника комбинаций	15	1	14
6	Бросковая техника	15	1	14
IV. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП		**3**	**0**	**3**
Итого:		**144**	**13**	**131**

Содержание программы 1 года обучения

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Введение в программу

Теория. Техника безопасности. История борьбы Куреш.

Этикет и правила поведения в зале. Форма одежды. Спортивные достижения, разряды.

Практика. Порядок построения в зале. Вход в зал и выход из зала. Порядок выполнения упражнений.

2. Беговые упражнения

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Бег по залу. Бег спиной вперед. Бег приставными шагами. Бег приставными прыжками. Эстафетный бег.

3. Прыжки.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Прыжки с места. Прыжковые упражнения с продвижением. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью.

4. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Акробатика.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на голове.

2. Специальные игровые комплексы.

Теория. Игровые правила. Техника безопасности.

Практика. Игры на внимание. Игры на координацию движений. Игры на развитие ловкости. Игры на взаимодействие в команде.

3. Упражнения на растяжку.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения на развитие общей гибкости и повышение эластичности мышц. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.). Упражнения на растяжку в стойке, в партере, в парах.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Базовые стойки.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Изучение перемещений в стойках.

2. Техника ударов руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Изучение прямого удара рукой.

3. Техника защиты руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Изучение блоков руками.

4. Техника ударов ногами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение ударов ногами, коленом, прямого (фронт кик) и бокового маваса (кик).

5. Техника комбинаций.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Изучение комбинации на один счет «удар-блок».

6. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение техники бросков. Передняя и задняя подножки. Обучение ведению поединка на одно действие.

IV. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов.

1.4. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**12**	**1**	**11**
1	Упражнения со снарядами	12	1	11
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**26**	**3**	**23**
1	Упражнения на лапах	9	1	10
2	Упражнения на мешке	9	1	10
3	Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамэсивари	4	1	3
III. Техническая подготовка (ТП)		**95**	**7**	**88**
1	Базовая техника	10	1	12
2	Техника ударов руками	10	1	12
3	Техника блоков руками	5	1	12
4	Техника ударов ногами	10	1	13
5	Бросковая техника	10	1	13
6	Техника комбинаций	9	1	13
7	Техника спарринга	9	1	13
IV. Прикладной раздел		**7**	**1**	**6**
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП		**4**	**1**	**3**
Итого:		**144**	**13**	**131**

Содержание программы 2 года обучения

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Отработка различных способов ударов на лапах.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Отработка ударов на мешке.

Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног. Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей».

Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Базовая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Изучение комбинаций технических действий.

2. Техника ударов руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Изучение вариантов ударов.

3. Техника защиты руками

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Изучение блоков и подставок.

4. Техника ударов ногами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Изучение вариантов бокового удара ногой (сайд кик).

5. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности. Практика.

Изучение приемов удержания соперника в партере.

6. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка комбинаций, состоящих из трех технических действий в нападении и защите.

7. Техника спарринга.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Проведение спарринга без ограничений. Подготовка к официальным соревнованиям.

IV. Прикладной раздел.

Изучение приемов освобождения от захватов.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов.

1.5. Планируемые результаты

По итогам освоения стартового уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты:

- учащиеся познакомятся с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- у учащихся будет формироваться мотивация к ведению здорового образа жизни;
- учащиеся познакомятся с историей борьбы;
- у учащихся будет развиваться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся познакомятся с терминами и правилами выполнения

упражнений общей физической подготовки;

- у учащихся будет развиваться координация, гибкость, общая

физическая выносливость;

- у учащихся будет развиваться самостоятельность и уверенность в себе.
- учащиеся познакомятся с простейшими техническими элементами спортивных единоборств.

По итогам освоения базового уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты:

- учащиеся овладеют навыками техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- учащиеся будут проявлять волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;

- у учащихся будут формироваться моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- учащиеся научатся базовым приемам техники спортивных единоборств;
- учащиеся изучат терминологию боевых восточных единоборств;
- учащиеся будут развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в спортивных единоборствах;
- учащиеся познакомятся с правилами официальных соревнований;
- учащихся начнут участвовать в официальных соревнованиях по спортивным единоборствам.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Куреш»

Продолжительность учебного года 36 учебных недель. Занятия проводятся с 1 сентября по 31 мая.
В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

Год обучения/недели	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель					май				июнь				июль					август				Всего учебн .нед. /час	Всего часов по програ мме	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		теория	практик
1 год обучения (вводный модуль)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4													**36/ 144**	**13**	**131**
2 год обучения (базовый модуль)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4													**36/ 144**	**13**	**131**

Каникулярный период, праздничные дни

Ведение занятий по расписанию

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал для занятий борьбой должен быть оборудован специальным татами. Размер татами не менее 6х6 м., толщина не менее 5 см и не более 15 см.

Сведения о наличии подсобных помещений

В соответствии с требованиями санитарных норм и правил, установленных СанПиН, места для занятий спортом должны быть оборудованы санитарно-бытовыми помещениями: раздевалкой и душевой.

Перечень оборудования спортивного зала

Спортивные снаряды и инвентарь: мячи, медболы, гантели, турник, лапы, защитное снаряжение, мешки, резиновые жгуты, защитные накладки на ноги, перчатки.

Индивидуальная экипировка

У каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве, ражгард), капа.

Кадровое обеспечение

Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, имеющий знания в области физической культуры и спорта, опыт преподавательской деятельности по дисциплине «Куреш».

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации:

Промежуточная**:** опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

Виды диагностики:

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальная или входная		
В начале учебного года (сентябрь-октябрь) опрос, тестирование, анкетирование, упражнений и склонностей	Определение выполнение развития нормативов	начального Беседа, уровня физического учащихся, их способностей и
Текущая		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, опрос, контрольное занятие.
Промежуточная		
По окончании изучения	Определение степени	соревнование, опрос,

темы или раздела. В конце месяца, четверти, полугодия.	усвоения учебного материала, предварительных результатов обучения	контрольное занятие, зачет, тестирование,
Итоговая		
В конце учебного года или ступени обучения (апрель- май)	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей, наличия положительной динамики Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования программы и методов обучения	Сдача нормативов, соревнование, опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований, анкетирование и др.

Объект диагностики	**Диагностический инструментарий**
знания, умения, навыки по предмету	- проверочные задания, вопросы; - игры, викторины; - опросники; - анализ результативности участия в конкурсах, соревнованиях; - фотоотчеты;

2.4. Нормативные требования по начальной физической подготовке

№ пп	Показатели (тесты)	Значение	
		1 год	**2 год**
1	Бег на 60 м (с)	10, 8	10, 4
2	Бег на 1000 м (мин/с)	5, 20	5,10–5,0
3	Метание теннисного мяча (м)	30	32–34
	Метание гранаты 700 г (м)	-	-
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4–5
5	Лазание по канату 4 м с помощью ног (с)	16	15,0–14,8
6	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре (раз)	25	30–35
7	Поднимание ног и туловища лежа на спине 10 сек. (раз)	2-3	4–5

2.5. Методическое обеспечение

В процессе обучения используются следующие методические материалы:

1. Презентации для изучения теоретического материала:
• История и философия восточных боевых единоборств;
• Гигиена спортсмена;
• Режим и питание юных борцов;
• Возрастные особенности юных борцов;
• Техника безопасности: травмы и их профилактика; Первая медицинская помощь при переломах.
2. Видеозаписи участия спортсменов клуба в соревнованиях.

Занятия по программе проводятся в комбинированной форме с сочетанием теории и практики из разных разделов программы.

На стартовом уровне организуется деятельность по стимулированию интереса учащихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, отработка конкретных умений для выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности изучения учебного материала и постановки личностью значимой цели.

На базовом уровне первостепенное значение приобретают элементы специальной физической и технической подготовки, направленные на подготовку к соревнованиям. Участие в соревнованиях становится важным мотивационным элементом, позволяет спортсменам проверить уровень своей спортивной подготовки, психологической устойчивости.

В процессе обучения по программе применяются словесный, наглядный и практический методы. Важное значение имеет показ педагогом правильного выполнения упражнения или приема и контроль его выполнения учащимися. Обязательным является повторение и соблюдение правил техники безопасности на каждом этапе занятия. Практикуется обучение в парах, при этом учащиеся ставятся в пары в соответствии с педагогическими задачами.

Формы организации воспитательной работы:

• собрания, лекции и беседы с обучающимися;

• информация о спортивных событиях в стране и в мире;

• встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

• родительские собрания;

• взаимодействие с общеобразовательной школой;

• культурно-массовые мероприятия;

• эстетическое оформление помещения, постоянное обновление стендов;

• встречи с ветеранами военной службы, участниками локальных войн;

• видео-урок, видеотрансляция, просмотр кинофильма;

• поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в объединение, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

2.6 План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	День открытых дверей «Посторонним вход разрешается!»	сентябрь
2.	Профилактическая акция «Начни с себя - живи безопасно!»	13-16 ноября
3.	Торжественное мероприятие, посвященное Дню Героев Отечества	9 декабря
4.	Городское памятное мероприятие, посвященное дню снятия блокады Ленинграда «Голоса»	27 января
5.	Мероприятие по подведению итогов года «Кубок Каскада»	май
6.	Городская военно-патриотическая игра «Орленок» (в рамках ЛОК)	июнь
Модуль «Профилактика»		
1.	День солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь
2.	Участие в городских, краевых и всероссийских акциях и декадах: «Безопасность детства-2026», Месячник безопасности-2026», «Месячник гражданской защиты-2026» и др.	в течение года
Модуль «Работа с родителями»		
1.	Родительские собрания с участием представителей субъектов профилактики	сентябрь, май
2.	Проведение тематических досуговых программ для родителей и обучающихся: месячник пожилого человека, день отца, день матери и пр.	в течение года

2.7. Список литературы

1. Александров В., Ключник П. «К вопросу о технической подготовке юных спортсменов по национальной борьбе курэш»//Национальные виды спорта, - Уфа: Китап, 2008
2. Андреева И.Н. Антология по истории и теории социальной педагогики: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/ И.Н. Андреева. - Москва: Академия, 2000
3. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- Москва., 2003
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 2019.
5. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 2019.
6. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». − М.: ACADEMIA, 2020.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2019.
8. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев, 2001

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829941

Владелец Трынкина Валерия Александровна

Действителен С 23.10.2025 по 23.10.2026