

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Мамоново»

«Принята»  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
От «27» августа 2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ г.Мамоново  
А.Ю. Тавастшерна  
Приказ № 33 /п от «27» августа 2021 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Борьба Дзюдо»**  
(наименование программы)

**7-13 лет**  
(возраст детей, на которых рассчитана программа)

**2 года**  
(срок реализации программы)

**Разработчики:**  
**Ким Максим Львович**  
Педагог дополнительного образования

Мамоново, 2021г

## Направленность(профиль)программы

!!  
"# \$ % ! & '( ( ) \* ( \* .  
**Актуальность программы** ' + \* !, + !! \$ -  
! . \* ! + \*' / \* \* \* ' . \$  
\$ - ' 0 \* \* \* ( \* 1 & + \*'  
\* 1 + \*' \$ (+ \* , \* \* ! ( + \* ,  
(\* 2 \* , \$ 3 \* , / \* ' /1 \$ 4  
\$ \* ' \$ \$ 42 1 . \$ (+ \* 3 /1  
\* /1 2' 10

## Отличительная особенность программы

\* 4 . + ' ' + \* ( /  
\* /1 3 40 # , \* 4 + ' , 5 ( ' \$  
(\$ \* 40 ' ' \$ \* , (+ (!  
\* , \* 1 ' 1, 6 \$ ( , ' & + \*' , ! 0  
\* , + ) \* \* , (\* \$ 4 \*  
\$ 4 \$ \* ' \$ \* 0 ! (\*\*' (+ \$  
070 \* & , 8 5 \$ 5&& ' 42 1 \* \$\* & + \*'  
\* ! \$ . 0 # ) " \* ( . % , ) \* & , ) \*  
\* ! . ! , \* \* \* / \* \* \* \*  
! \$ ( ! 3 ! , (! \* 4' ( \* ! !  
\$ 4 00090  
# \$ \$ : \*' \*' (\*\* , \* \$ / \$ ! \*  
! \* ! \* ! ; <=>? : <@A= 0B0 ! /  
\*& !( / \* / 3 / ' \$  
\* 40 \* \* ! \$ \* . ! . \*  
\* ! \* \*( \* 2 1 4 2' \$ \$ 3(0 ' \* \$\*  
& + \*' \* , \$ \$ \* / , \$  
(! \* \*' / \* ! . \* 0 \$ \* \* \*' ,  
/ - . ' / : \$ ! \* 3 -! ( . 0 C 3 5 1  
&( ' 3 4 \$ \$ (+ \* ( \* / + \* 0 3 /1  
' 1 &( ' 3 \$ \* + + \*' !  
\* 1 \* 1 \$ ! ! ( , + (' \$ \* \$ -  
(\* \$ \$ 4 /0 \$ \* \$ : ! 4\*' 4 \$ \*  
; / \* \$ ! (. + ! \$ ' <@>D \$ B0 ' 3 <@A?)1  
\$ + <@>?)1 \$ 6 \$ \$ ' + \*' \* , \$ ' ,  
\* ( 3 \* ! \* , ' \$ \* 1 \$ \$ \* !  
(+ \* \* \*' \* ! \* /0 \* \$ 2 4 \$ 7 \$ 3 \$ \$ 6 \*\*  
\* + ! 4\*' \* \$ \$ , ' /4 ' + \*  
' \$ \$ 1 \$ E . \$ ( \$ ( & \$ 3  
\$ \$ 0  
4 \$ \$ \*\*! \* ! ! \* 3 \* !  
' + \* \$ \$ 4\* /1 \* \$\* & + \*' 4 \$ '

\$ \* ' , \* \$ , ! 2 ' \$  
+ 0 F ' /! \* \* ! \* ! 4 . \*  
\* . \$ 4 ' \* \$ \* ' , \*( \* ,  
\$ , \* ! 4 1 \$ ! \* / \* /! , ' ! , / \* /!0 !  
, \*( \* ( \* ! (\* ' \* \$ /4 . , ! \*  
& '( ( 4 \* !0 \* \$ \* + \* + /1 1 + \*' 1  
4 ( \$ 4 \$ \* ' , ' ' , '(  
' ' !0 . \$ \$ , ' ' \$ ! \$ \* /1 \$ \*  
1 ' !\* ! , + "\$(  
( 3 /% , \$ \$ , ' ' \* , ' \$(1 0 \* \*/ \*  
\*+ , + \$ ' . \$ \*\* ( \* ( \* \* + \* /!  
1( ! , /! ! , \$ ! \* ' !0 4\* ( \*  
6 \*\* 4\*' 4 7 \$ 3 ' / \$ ' . \$ !( ' \*  
\* ( /1 \* \* 0 5 !( ' . \$ !( ' 4 1 \$ ! ! !(!  
4 ! \* ! / (! 1 ! , + /  
1 \$ ! \* \* \* 1 ' 1 , ' . 1 , ' !(5 !  
! . \* 0 G ' 1 \$ \$ H C ) /1,  
! . \* (+ \*\* & + \*'( \$ '(0  
\$ \$ \* ( , ' \* / \* \* 0 2 !  
! / \* \$ !0 C ) /1, ( ! 1\* ,  
\*! \* 2 \* , \* 4+ \* /\$ . '(0 C) 1, \$ \$  
' . \$ !( / \* \* \* ( \* ! 3 '( , ! , +  
! . \$ \$ 4 \$ \* ' , ( \$ \* 1 \* \* '  
\$ \* \$ \*' ! ; \$ \* ' !B ' ' 0 C)+ /1, \$  
! . \* (+ \* 1 \$ ! \* \* \$ \*  
! (+ /1 ! ( . ' ( .  
' 0

**Адресат программы**

"# \$ % \$ + \$ \$ 4 \* I)<A 0 !!

**Объем и срок освоения программы**

' \* !! / : J \$ 0  
' \* !! / ( \* KJ? + \* , ' +  
' / ! / ! . \* (+ \* \* 1 +  
( 0

< \$ : <J ! \* 3 , ;J>? + \* BL  
J \$ : <? ! \* 3 , ;J>? + \* B0

**Формы обучения**

7 ! (+ 8 + 0

**Особенности организации образовательного процесса**

! ' (+ /1 ( \* \$ !  
\* /1 5 3 4 ! \$ + \*' 4 \$ \* 0  
M+ / ( / <? : J? + 0 , ' ! ' ( \* + \* \$ 4 ! 1  
! \$ 3 \*' 1 ' 4 \$ 4 4 \$ \$ 0 \* !

\$\* 4 4 !!/ "# \$ %  
 \$ \* 4 3 \$ , & '( ( )  
 \$ 4 + 4 \$ \* (+ 1\* , 4  
 & + \*' 4 \$ ' 0  
 !! 1 /  
 /4 \$ (+ J \$ 0  
 -! \$ \*( \* \* \$! \* 3 4 E#M  
 " N O 0 E ! % \* \* \* ' ! + \* 0  
 6 \* \* 4 \* \* \* \$! \* 3 4 2' /  
 \$\* ) \$ 3 1 (\*  
 . ! 4, \$/1 ! 1\* , (+ 1 /1  
 \$ ( 1 (+ . \$ 10  
 ' ' ! ' (+ /1 ( P  
 ) \*( \* + /1 ' 4L  
 ) & + \*' \* 1 + \*' \* \* \* ' /  
 \* 4 2 1 & + \*' 1 ( . 40

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

M+ /4 \$\$ \* \* < \* A < (\* 0  
 M+ ) + / \$ \* \* \* \* \$ /!  
 (+ /! !0  
 ' + \* + \* \$ : J > ? + \* 0 \$ \* A  
 \$ 0 \$ . \* : < ' \$ ! + \*' 4 + \* ; D ? ! ( B,  
 ! ! . \$( ! \* \* < ? ! ( 0 \$ ( ' P >  
 + \* 0

(+ \$ E ! /4 E ! E '* ! + * \$ + * + * + * (+ 1* (+ 1* & + *' 4 * 4 \$ ' 4 ' 3 (+ \$	<)4 \$ I <? J? C/ (+ ! 7	J)4 \$ ) <? J? C/ (+ ! 7
---	-----------------------------	-----------------------------

**Педагогическая целесообразность.**

/! \*( \* /1 \* /1  
 \$ + \$ 4 !!/ \* \* \$( \$ \$ ' + \*' 3 /P  
 \* \* \* , \* \* \$ \* , \$ \* ( \*  
 \$ \$( 3 , \* \* ! + \* \* /2 40  
 (' / 3 /, ' \$ !/ !! \* \$\*  
 ! \$ ' (+ \* \$ 4\* /! 2  
 & + \*' \$ \* ' , ' /1 \*\*+ 0 /  
 3 / \* 1 /\* ' 4 + \*' 4 (\*, +

\$ ' ' + \* ! ( (\* !! ! 0 ! ,  
 (+ \$ \* ' . ( 5! 3 /4 & ' P  
 . - / \* \* \* ( (\* 2 ! ( 2 \* /1  
 \$ +0 C \* \* 5 ! \$ /2 5! 3 \* 3 \*\* (+  
 \$ \* \$ \* /15 ! 0  
 6 ' ! \$ ( ! / !! 4 & ! / / \* \$\* (+  
 \* \* \* ( & ! ( (+ 1\* & + \*' 1  
 \$ /1, \$ /1 /' , \*2 & ( '3 / ! . \* 1  
 ! 0 5 ! ( (+ ( 1 \* \* \* \* 1  
 ! . \* ! , \* ! , ! ( ! \$ 4 & + \*' 4  
 \$ \* 0 (+ ! /4 ! \* \$ \* ' ! ! , + /  
 / \* ! \* ! ! ! \* /2 \$ (\* ! ( ! ( & + \*' 1 ( ' (\* . ( / 1 \$ 0 ' ! ! ,  
 ( ' (\* ! /23 \* \$ /1  
 \$ 1 ( ' \* & ' + \*' 4 ! 4 + /1  
 / /1 !0 \$ + \*' 3 \* \* !! / \$  
 ! , + ( (+ 1\* ' системным !  
 & + \*' 4 '( ( 4 \$ ! ( ( . , ( (+2 ( .  
 \$ \* ( (+ ( , ! . \* ! (+ /1  
 4, (! 4 /' ! 4 /1 \* & 1 \* \$ 4  
 . 0  
 ' 3, \$ + \*' ( 3 \* \* 4  
 !! / ! / \$ ! & ! ( ! 1\* + ( \*  
 \* \* \* \* /1 \$ ! '( 1  
 \* ' /1 \$ + ! 3 \*\* 0  
 ' ! ! , !! \* (+- ! \* ! /1  
 /1 1 4, ' / . \* P  
 ) 3 1 (+ L  
 ) & ! 1 ! \$ 1 (+ ; ' / ! \$ / ( (+ ,  
 / 5 ! / , \* BL  
 ) ! \$ 1 ' ( /! 3 \*\* !  
 ; ! . ( + \* L\* L /4 +- BL  
 ) ! ) 1 + \*' 1 \* \$\* 1 (+ 0 1 \$  
 \* ! , \* - ! \* /! \* \$ ! 0 \* +  
 ' + \* 3 \*\* \$ \* \*  
 \* ! 1 \$ ! \* (\$ 0

**Практическая значимость.**

M' \$ \* \* ! + /1  
 \* \*! , 1 & + \*' 4 \$ \* , & ! . )  
 . /1 \$ /1 (! 4 /' , \* \* 1 \* ( 1 ' )  
 ' ' / , ' . 1 \$ ! /1 / ( , (\$ 4 4  
 \$ \* 0

**Ведущие теоретические идеи**

# \$ \* \* ! \* + /1 \$ \* \$ ( \* \$ ( ! \$ !  
 \* (\* 2 2 \* \$ + \* ' 0

С ! . \* (+ \*\* & + \*'( \$ '(0  
 \$ \$ \* (, ' \* / \* \* 0 2 !  
 !/ \* \$ !0 ( ! 1\* ,\*! \*  
 2 \* , \* 4+ \* /\$ .'(  
 \* \* ( \* ! 3 '(, ! , + ! . \$ \$ 4  
 \$ \* ' , ( \$ \* 1 \* \* ' \$ \* \$ \*' !  
 ; \$ \* ' !B' ' 0

**Цель программы** - (' \$ \*

! + /1 \* \*! , \* ! + 4,  
 \* 3 ) ' 4 + \* \* \$\* ! (+ / \$ \$ 0

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- (+ \* !\* !\* \* ! \$ \* 0
- ) (+ 1 + \*' ! -! !, ' + \*' ! \$ 4\* ! !
- /L
- ) (+ -! ! ! \$ ! ' & + \*' 4 ( ' 1L
- ) \* & ! /' ( \* 1 + \*' \*\* 0

*Развивающие*

- ) \$ / \* \* \* L
- ) \$\* ! & '( ( / \* L
- ) , / \* \* ,\*! \* , \$ \*3 \* L
- ) \* 3 ( ' \* \* \* 0
- ) & + \*' \* \$ 4 \$ \* ' ,

*Воспитательные*

- ) \* / \* / / ' + \* L
- ) \* / +( \* 9' ' ! 9, \$ \*3 \* ,
- ! ! L
- ) \* / /+'( ' \* ! \* /! ! \* !
- \* \$ ! L
- ) & ! \* \$ \$ . 0

**Принципы отбора содержания**

- ) 3 \$ \* , (+ \* L
- ) 3 \* \* ! + \* \* \$ \* L
- ) 3 \$ \* ( \* L
- ) 3 \$ \* L
- ) 3 ! \$ 4\* \* (\$ + \* L
- ) 3 ' ! '\* \$1 \$ 0

**Основные формы и методы**

3 40

С + (+ \$ \$ \* \$ \* , \$ \$ \*  
 ' ! \$ \* \* (' . 1 ' \* \* , \$ \$ \*  
 \* \* 40 С \* /! \* \*! ! (\* \*



) ' + \*' ; ' B

**Планируемые результаты**

6 ( ! \* !!/ \* (+ ! \*  
4, (! 4 /' \$! /1 \* 1L  
) ! \$ ' & + \*' 4 '( ( / \* L  
) & + \*' \$ ' L  
) ' + \*' \* 1 + \*' \$ ' L  
)\$ ( \$/ \* \$ . / /0

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

) \* / \$ \$ L  
) 1 \$ !/ \* \$ \* &( '3 1 ! + ' L  
) + \*' , (! /' L  
) . ! \$ , ' ! , \$ ! . L  
) 1' (\$ , \* 4 5' ' L  
) 1 1 ' \* \* 10

*В области общей и специальной физической подготовки.*

) \* ' ! '\* & + \*' 1 ( . 4L  
) \* /1 & + \*' 1 ' + \* ; ' \* , /\* / , \* /,  
' \$ 3 , / \* \* B ( 1\* 1\* \* \* 10  
) (' \$ , /2 ( & + \*' 4  
\* \* \* &( '3 /1 ! . \* 4 ! , \* \$ 4\*  
! + !( & + \*' !( , \* + \* /1 ' + \*  
\* /1+( \* ;' ' ! , ! ! B0

*В области технико-тактической и психологической подготовки:*

) \* \* 1 + \*' 1 ' + \*' 1 \$ 4\* 4 !(  
\$( \* L  
) /' \* ! \* \* \* ' L

*В области освоения других видов спорта и подвижных игр:*

) (! + \* ! / \$ L  
) (! \* 3 & + \*' & + \*' ' + \* !  
\$ \* , \$ \*3 \$ \* ; + B\* \$\* ! \$ ( 1 \$  
\* \$ . /1 L  
) (! \* \$ 1 ' \* \*  
\* ! \* ! / ( . 4L  
) /' \* 1 \* \* 4 & + \*' 4 & !/0

**Механизм оценивания образовательных результатов.**

\$ (+ 1\* ( ( \* \$( \$ (+ ( . \$ \*  
' ! \$ ' E#M " N O 0 E ! % ! 1 . \$  
! . ( + 4 \* 3 ; / ' ) \$ /1 !  
4 & + \*' 4 \$ ' B0 \* 7 \*( \* \* J  
\$ : + ' 3 (+ \$ 0



! ' ' /1 ! 7

: Бег на 30 ! / \* \$ . ' \* \$  
 ' + \* ' ! . \* 4 ( 2 0 C ' . \$ !  
 (+ \* ( ! \$ (1 (+ 1\* , ( / \* ( \* \* + \*  
 \$ \$ \* 4 \$ \* ' ( \$/0 6 2 \* ' \$ / ' , !  
 & '\* ( \* \* + \* \$ ?,<\*0

: Прыжок в длину с места \$ \* \* ' ' 4 1 \* 0  
 M+ 4\* \* ( \* 4 0 0, + ' !  
 \$ (! ! ! 1 ! (' \* 2 / . ' 0 ! \*1 \$  
 \$ ! ! / , \*' + . \* ' ! 0  
 ! \*( \* \* ! ' , \* . 4 . ' \* 4  
 , \*/ \* (+2 4 ( 1 / ' \* ! 10

: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. С/ \* ! '\* !  
 ' + \* 0 0 0 : ( . 4 1 \* , ('  
 \* / ! / ' /1 \*( \* 1, ( \* \*  
 \$ ( 0 . ! \*+ / \* , ' \$ (+ 4\* , '\* ( 2 \*  
 (\$ , \* 0 0 / ( . /  
 \$ . \$ /1\*( \* 10

: Поднимание туловища из положения лежа на спине < ! ( (0  
 6 \* ( \* ! '\* ! ' + \* \$Q ! ( 0  
 ) Подтягивание из виса на высокой перекладине (для девочек на низкой  
 перекладине. С/ \* ! '\* ! ' + \* 0 6 ( )  
 \*+ / \* , ' \$ (+ 4\* , '\* \* ' \$ / \*  
 \$ \$ ' \* \*1 \$ ( 3 0

**Формы подведения итогов реализации программы**

\* /! \$ ! ' \* P  
 ) '( 4 ' ( \$ \* L  
 ) ! .( + \* 3 L  
 ) \* 3 0  
 .\$/4 \$ ' ! \* 3 , \$+ & !/0 '  
 ' /1 ! 4 \$ \* \* \* \* (+ /! ! 0  
 '( 4 ' \*( \* \* ! ) \$ !, \$( !  
 \$ \*3 (0 '( 4 ' \*( \* \* ( !' 1  
 \* \* 4 (+ 1\* 0  
 ! .( + \* 3 \$ \* & ! \*\$ + ' /1  
 ! & + \*' 4 \$ ' + ' 3 (+ \$  
 ' /1 ' 10  
 \* \$ 4 4 !!/ 2 \*  
 4 4 \* 3 4 & ! ! /1 ' /1  
 ! 0 ! /1 ' /1 ! (+ 1\*  
 (+ / \* ( / \* \$ 4 4  
 !!/ \$ ! \* \* ! \$ ! \$ ' 0 \$  
 4 \* 3 (+ 1\* \* \$ \* ' ! \*\* , \* \* ' 4  
 ( . \$ \* ' ! \$ ' 0



MG # RS

M+ ) + /4 3 \*\* \* 4 2' ( \*  
 \* (+ /1 ! , . /1 \$ 4 !! 0  
 (+ /1 4 \* \$ (+ !  
 ( 1 \$ \* \* (+ \$ & '  
 \* \$ (+ /1 + \* 0  
 + \*' 1 1 (+ \* ' ! \* \* !  
 & '( ( \$ . , (+ ! , & ,  
 + \*' \* \$ 1 ' / ( . 4,  
 ! \$ ' (+ ' 0  
 ' + \*' 1 1 (+ \* \$ 1 ' 4  
 / ( . 4, \* & + \*' ' + \* , /  
 ' / ! /0 M+ \* \* 1 ( \*  
 \* \* \* \$ /! ' \$ /! !0  
 C \* 4 2' \$ . / / \* \$( \$ '( ! /  
 (+ /P  
 P  
 ) \$ 4 /  
 )( + /4 L  
 )' \$ /4 (+ /4 & ' \$L  
 ) \* \* 4L  
 )' \$ /4 \* )! \*\* /1 ! 4L  
 (+ (P  
 ) . ( (+ ( /1 4L

MG # R S

	1-й год обучения	2-й год обучения
Наименование темы/раздела	Количество часов	Количество часов
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>19</b>
<0 7 + * ' '( ( *	J	
6 ** 0		
J0 ' * \$ *		J
&( '3 1 ! + ' 0		
C & + * ' 1 ( . 4		
&( '3 ! + ' 0		
A0 T , ' , . !	J	J
* * ! 0 ' 4		
! \$ 3 * ' 4 ! 0		
D0 1 ' * *	A	J
& ' ' ! !		
+ /1 10		
K0 C + /4 ' ,	<	<
* ! ' 0		
>0 * / 1 ' ' ' 0	<	D
I0 E ) / ' + *	J	D
* * ! 0		
=0 3 \$	D	D
* 40		
<b>Практическая подготовка</b>	<b>245</b>	<b>241</b>
& + * ' \$ '	@?	K?
3 & + * ' \$ '	A?	>?
1 ' ) ' + * ' \$ '	<J<	<JI
/ ! /	D	D
\$ *	* ' \$ !( (	
E \$ 3 * ' * \$	C * ' + *	
<b>Всего часов в год</b>	<b>260</b>	<b>260</b>
<b>Полное освоение программы</b>	<b>520</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения (260 часов, 6 часов в неделю)

## Теоретическая подготовка (15 часов)

+ \*' \$ ' \$ \* & ! \* \$, '3 40  
+ \*' \$ . / ! 3 ( \* , / /  
( ! 1\* (! \* (+ / ' '  
(\* 1 + /1 40  
\$ + \*' 1 4 \* \$( + / \*  
! 1\* ! \$ \* ( 4 ! & ! 0 C \* ! \*  
' ' /1 (\* 4 / + \*' 4 \$ ' ! . \*  
' ' /0

### 1. Физическая культура и спорт в России - 5 \$ \* \$\*

\* , (' \$ , \* \* & + \*'  
. \$ 0 + & + \*' 4 '( ( / \$ (\$ 4 \$ \* \$ 4  
6 \*\* 4\*' \*(\$ \* 0 7 + \*' '( ( \* \* !  
0 / & + \*' 4 '( ( 2' 0  
\* ) + \*' \*(\$ \* + \* 6 \*\* 0  
E \*\* /41 ' \* 6 \*\* 0

### 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

\$ . \$ / ( 0 T . ! \* 4 \$ \$ 0 T + \*'  
+ \$ /1 3 \$( ; (! / , \$(2, '( , B0  
/1 10 E / + 4 \* 4 & ' '  
\$( . \$ 40 + ' \$ \* \* ! 0  
T + \*' \* / 3 / ' 0 \$\* ' P  
\* 3 , \$(1, \$ 0 6 . ! \* \* ! 0 6 . ! \$ \* \* ! 0  
6 . ! (+ / , \$ /1 , , ' , \* 0 ! /4 \* \$ '\$  
\* \* ! 0

### 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировочных занятиях.

\$ /1 ( . 40 1 ' ! 0 \$  
1 \* ! 0 \* \* ! ( ! ! /1 \* \* ! ; ' , ! ' , \* \* , ! , ' + B0

### 4. Врачебный контроль, самоконтроль.

\* \* \$ , & + \*' &( '3 / ! . \*  
/1 \* \* ! , ! \$ / + /1 \$ 40 C + )  
\$ + \*' \$ ! 40 C 2 ' ( ! 0

### 5. Основы техники и тактики.

О /0 C \* (+ \* ' 0 C \* / ' 0 C 2 (+ \* ' 0  
3 ' ! 0 \$ . \* \* 1 ' 0 \$ \$ 0 C +  
\* 40

### 6. Морально-волевые качества спортсмена.

/1 ' + \* , ! , \* \* , \$ \*3 \* ,

3 \* , (\$ , +( \* ' ' \* , ( . ' \* 2 ! ,  
\*! \* , /\$ . ' , 2 \* , \* 4+ \* 3 \*\*  
\* !0

**7. Правила организации и проведения соревнований.**

\* \* \$ \* /1\* 40 \$  
\* ! \* 0 \$ . \$ . 0

**Практическая подготовка (245 часов)**

& + \*' \$ ' ; 7 , @? + \* B  
\* , \* /1 ( . 1 ' ! \$ 10 \* /  
\* 4' , \* , + / \$/ \$ . ! \*' 10  
C/\* ' \$ ! ' , \* \$, \* (\*' !, \* !, \*  
/ . ' ! + \* , ' , \* \$\*' ' ! \$ ( !  
\$ 4\* ! 0 O ' \* ( \* + / ' ! '\*/ 1  
( . 4 \$ + /1 ( ! / 230 M . \$ ( ' 1  
+ \* , . ( ' ' \* 4, \$ ! (\*' ( ,  
\$ \$ \$ . , . , / ! / \* ! / 2 + ! /!  
(\* ! \* + 4 \*' \* \$ . 40 M . \$ ( :  
' / \$\* \* \$ , ! \* , ' / \$, ( .  
\$ : + / \$/ \* \$ 40 M /:( \* , ( - .  
; / ( - . , . ! B, ( \* \$ \* \$ , ( ,  
\$ . ( \* \$ . 0 6 ' ! \$( \* \$ \* /  
\$ . / , 5\* & / , ' + \*' ( . , ' \*\*/,  
0 0 \* / ! \$ ! \$ ' ! ( \* , 4,  
/4, ' ( 4,\* /4  
\* ( \$ \* \$ \$ \* \* / ( . 0  
\* + \$ \$ \$ \* координационные кондиционные)

Координационные упражнения Q \$ 1 '( ' '( \$ \$ 0  
Кондиционные упражнения / \* 3 /1 ' + \*

! \$ 4\* 3 \$ ' P & + \*' 1 \* 1 + \*' 10  
\* / ! \* \$\* ! \* 3 4 & + \*' 4 \$ ' \*  
\* / ( . ; \$ ' , \*1 ' B0  
\* + \$ ' ' \* 4 \$ \* 3  
\$ + / \* ! / ( . 0 \$\* ! 4 & + \*' 4  
\$ ' \* ! \* подготовительные упражнения; 7 B0

E \$ ! \$ ' \* ( ( ' 0 1 ' '  
( ' \* \$ 4\* ( . ! + '  
\* ! ( ( \* & + \*' ' + \* 0  
\$ / ( . \$ \$ \* обще-подготовительные  
специально-подготовительные.

/ ' 3 / ( . ! \* + 4  
\* 4 \$ \* \$ /1 ! \* 2 10  
\$ + / \$ 2 \$ + \$ ' 0  
\* ! ' & ' 3 ! 4 \* \* ! \* \* !  
\$ \$ ' / \* \$\* \$ ! 4 \$ ' '  
\* ! ( \$( \$ \* 0 C\* ( . 2 \$ / \$ +

+ ! P \$ 4 + \* \*1 \$ \$  
 ( ;\$ \$ ' \* \$ + ) \* \* (\$ \* 4 \* \* ! / )  
 \$ B \* 3 ( ;\$ \$ ' 4 \* \* ! / '  
 / \* . /1 ' \$ 3 \* 1 + \* ' ! ( .  
 \$ ' B0 C \* 4 + \* ' 2 \* / \$ + \*  
 \* ! ' \$ 3 /1 ' \$ 3 /1 ( . 40 2  
 '( ' 3 / ( . 0 \* ! .  
 + \$ + / ' ! \$ / , ( . \$  
 \* \* ! / \* , \* \$ ( \$ .  
 , \* ( \* / ( . 0

*Обще-подготовительные упражнения*

/ ( . . / ! /0 C/ ' ! \$  
 " \* U%, "6 4\* U%, " ! U%, " \* U%, "C U%,  
 "V 4\$ \* U%, " \$'( ) \*\*+ 4\* U%, " /4) 4 )  
 \*\*+ 4\* U% \$ 0  
 / ! \* P , , ' ( !, ) 0 По P  
 "\* \* 4' %, "\*\* 4' %, " \* \* 4' %, "' %,   
 "2 %, "& %, " / %, " %, "\$ \* 3 %0  
 \* ' ( \$ !(; \$ , B, \$ ( 2 ( ;\$ ,  
 , + / B0 \* P \$ 4 2 \$ , 2  
 (\* ( !, 2 ' ( 1 . \$ ! \$ 4 + !0  
 \$ . 0 4 2 , 1 \$ /4 ; /+ /4B 2 0 .  
 !0 ! & 1 . \$ ! + !0 . 1 \$,  
 \$ , ! , ! 4' 4, ' ( 0  
 6 ! / ' \* ! / ' P \* / ! 2 ! , ,  
 \* \$ / ; , B0 6 ! / ' ' 1 !0  
 ' \$\$ . ( 0  
 6 ! ' 3 0 6 ! ' \$ . ' (0 C / 1 \$ / ,  
 , / . ' 0  
 ( . 0 M . \$ ! / 23 \*( \*  
 ( 2 0 M . \$ ! / 23 \*( \* (' 0  
 M . \* ! \* ! \* \* \$ \*  
 & + \* ' 1 ' + \* P \* / , ' \* , / \* / , ' \* , / \* \* 0  
 + 0 ! + \* ' & + \* ' \* \* \* + 0  
 ' ! \* ! \* . 0 6 \*\* ( . \$  
 \* /0  
 M . \$ , \* ( 4 \* \*( \* 0 M .  
 \$ \* / , + (' 0 M . \$ \* 3 / , 1 4 \*  
 ! / 23 \$ 4 1 \* \$ 0 M . ' \$ 0 M .  
 \$ 1 4 + \* ( \* \* ! \* 0 ! '\* ( . 4  
 \$ ' \* 4, \* 4 \$ + 40 \* + /1 ( . 4  
 \* + \$ ( + \$ . \* \*( \* 1, \$ !0  
 M . \* !0 M . + /1 . 1P  
 \* 4' , , , ! \* ( \$ 0 M . \$ \* /P  
 \$ ! , ' / , / , \* \$ , 1 \$ , , ,

. ! ( . , . ! . \* , .  
" 3 \*' !! \* (%0  
M . \* \* ! P . \* ,  
. \* \$ , . \* , . . 0  
M . \$ ' \* \* ! 0 M .  
\$ ' \* \* !0  
M . \* ! 0 M . \* ! / \* + /1  
. 1P\* , \* \$ , . , ! \* (0  
M . \* 4 ; ! B . \* P / \$ !  
, / . ! , / / , / , ' / . 0  
M . , / ! / ! P \$ ! , \$ .  
' / 0  
M . . ' P \* ) ' \$ / ,  
' / , \$ ! 0  
M . . " 3 \*' !! \* (%0  
M . ! \* + \*' 4 \* ' 0 \* ! L  
! 0 / . ' 1 \* 4' 4' ( , \* \$ ! / ! + ' !  
( ' ! ! 0 / . ' \* / , 0 \$ 3 ! ' \* ' L  
. \* 4 ' \* ' 0 \$ ! \$ ' \* 4' \$ 40  
6 \*' + 0 C \* \* ( \* 1 ! ' 4 / \*  
;"& . '%B0 M \* 0 \*' ' + /1 \* 0 C \* 4,  
' \* ( \* ' ; B ! 0 ( ; 1 4) ( \* B  
' \* ( \* (\$ ! ' ( \* 0 \$ \* 4 ' \* ' ,  
1 4' ( \$ 4 , \* ( ' , /4 \* 4' ( ( \*  
0 0 3 ! ' \* ' , 1 4' ( ( (\$ P ! 1 4  
\* /0 4 \* ( 4' ( ; ! . /2 BP / . ' \$ ( 4  
, \* ! . \$ 2 \* ' 0  
M . \* ! \* + \*' 4 ' 40 C / ' ,  
\$ 4 ( ' 4 , \$ (! 0 \$ \* ( ! ' 4 ' ; \*  
B0 F ! ' 3 ! ( ' ! , ' ( ' 4 \$ 4L  
. \$ L . \* 40 F ! \* \$ ( \$ ! ' !  
( ' ! ; ! / ! \* ( / ! ' ! \* (\* BL . \$ 4 ( ' 4L  
. + \* (L . \$ 0 2 + '( , 1 + ( ' 3/0 F ! ' 3/  
' 3/0 / . ' + '( , 1 + ( ' 3/0 F ! ' 3/  
(\* ' ' \* ( , \* ( ' ; /' ( B0 ( / ' \* ' 4  
; \$ , \$B0 ' / \* ' 4 , 1 + 4 ' 3/ , ( ' 1L . ,  
' /0 F ! \$ ' 3P ' ' ( / . ' +  
, ' ' + \*' ' ' (0 . \* , \* + '( ,  
1 + ( ' 3/0 F ! ! ( ' ! ' 3P ' / \* ( ' 4'  
; ' 4 ' ' \* \* B0 \* 4' 1 !  
' (L . \* \$ 0  
M . \* ! ' ! 0 \$ ! ! ' , . ; \* B  
' , + / ! \* \* ! 0 \*' ! ' ( ' 1L .  
+ , \* , \$ , \* , 0 0 / \* ! ' !



+ 1L . (' L \$ , 0 \*' ! ' +  
\* , . \* 0 ' / \* (\* ! ' ! 1 ( \*  
( ' 40 \* \$ \* ! ' ! \* ; + 1B0 # \* ! ' ! ( ' 1,  
\* , \$ , 0 0 # \*' ! ' + ' ! ( ' ! P \$,  
\* (, \$ ;+ (B0 ' / \* ! ' ! ( ' 1L .  
+ 1, \* 0 0 . ! \* (\* ! ' ! (\$ ; \$ ,  
'B0  
! 3 ! ' / \*' \$ . ' 4, \$\* + ' 4,  
\$1 !, 3 !, + (, + \* ( ; \$ B, !, (1 \$  
(\$ . , 1 \$ 4 ! /+ ! ' , 1 ! ( ' ! 0  
M . \* ! + ! ; /!, \* /! \$ 0B0  
*Специально-подготовительные* ( . \$ 7 0 C/ \*  
\$ . ( ! \* 0 C ! + 3 ! 0 \*/  
( ' ( ' 0  
C / \*' ! + 0 # \*' ! + 10  
M . \* P ' \$/ ! + ! /!  
( ' ! , \* \$ 4 \* /, \$ ( ( L \* ' ! + 1 ( ' !  
; / ( . \$ (! , ! \$ 4BL \* ' 1 ! )  
( ' ! L ' / \* ! + ! \* (L '( / ' \$ \$ \* ! + !  
( ' 1L . , ! + . ! 0  
M\$ / ! + (P \$ 2 4, \$Q ! ! \* /, ' 4, 3 ! ,  
' !, , \$ ! 0 # \*' ! + P 3 ! \* 4, . !  
! 0 ' / \* ! + ! / ( /1 1 ( ' 1 \$, \* (0  
/ \* ! + ! / ( /1 \$ ( ' 1 , 0 ( /  
\$ . ( ! \* ! + ! / ( /1 \$ ( ' 10  
M . \* 3 \*' ! \* ! ; \*' ' ' 4B0 *Специально-*  
*подготовительные* ( . \* \* ! 0 / . ' ! \* 0 / . ' \*  
! \*' ' ' \$, \$ \* \$\* ' ' ! 0 / . '  
0 / . ' \* ! 0 / . ' , \* ' ! (\$ 0  
/ . ' \* \$ ! 4 \$0 / . ' \* \$ 0 / . ' , !  
@?W, <=?W, JI?W0 / . ' \* ' \* 0 / . ' \$ 0 / . '  
\* \$ 1 \* + 4 1 \* ; ! \* + \*' 4 \*' ! 4' ,  
' , B0 / . ' + \*' ' '(, ! ( 4  
\*' \* 0 / . ' . \* \$ P ' ( \*' ' ' \$ 4, ' ( \$  
! 0 / . ' " \* + ' % \* ! \*' ' ' \$0  
/ . ' \* \*' \* / ! ! \*' ' ' 0  
/ . ' \* \$ . ! \$ 0 \$, ) \*  
\$\* ' ! \$\* ' , \*' ' '( \$ \$0 # \*  
/ . ' ! + \*' ' '(, \$P ' ( (, \* ! ' ,  
! \* + \*' 4 \*' ! 4' (0 \$ . \$ / . ' !  
\$ 4 \* / ! ! \*' ' ' 0 T \* \$ . !  
, ! \*' ' ' \$ \$0 M . \* !  
( 0  
' ' 0 \* \* (+ \* 2 \* 5 !  
' ' ' + \*' 1 / . ' (\* 1 / 0

4' P \* , / \$ \$, / \$ ; B,  
 \$, \* \$, ' 1, ' , (' 1, \$ + 1,  
 \$ + 1, \* 4' ' 10  
 " \$/%P ! \* , , ( !, \* ( , ( ' ,  
 ' 10  
 M /P \* L \* 4, ( \* ( \* 'L\* L .  
 \* ( /1 (' 1L . \* \$ L . \* \$ , \* ( L . ' !L  
 ' 10  
 ' /P \$, \$, ; B, \$ /40  
 /.' P \* , , \* ( 0  
 ( / ' P ( ' ) \$, \$L \* ( 2 \* ) \$, \$  
 ' !L \$ + \* 4'( (' 1L \$ /.' ! ;\$ /4BL  
 '( / ' ) 0  
 /P ' ! ) , ;' \* BL ! \$ /4 : \$0  
 ' + \*' /.' P \$ L & 'L \* \$ ( ' L  
 \* \$, ( 2 \* L \* ' \* L \* \$0  
 \*( \* \* 1 ' ! ) \$ !  
 \$ 4 ' ' 3 \*' ! 0 \*  
 + /1 \* \$\* \$ /2 5&& ' \* (+ ! 1\*  
 ' + \*' ! /.' !0  
3 & + \*' \$ ' ; 7 ,A? + \* B  
 C \$ 4 4 4 !!  
 " \* / \$ \* 0 \$ % \* ( ( . \$  
 \* 3 /1& + \*' 1 ' + \* P  
 /P / ! . /1 10  
 #/\* /P \$ /1 \$ ' \* /\* /! ! , \*  
 ! ' ! \*(0  
 C/ \* \* P \$ /1 \$ ' \* ' ! ,  
 \* \* /! \$ ! \* 1 \* \* \* 0 C/  
 !/ \$ ! ;<)J ! ( /B0  
 T ' \* P \$ /1 \$ ' \* ! , \$ !  
 /2 4 \$ . \* \*( \* 1, / ! \* ! '\* ! 4  
 ! (\$ 40  
 ' \* P / (+ /1 ! (\* 1  
 \$ ' 0  
 ! 3 / ( . \* //!! + !0  
1 ' ) ' + \*' \$ ' ; ,<J< + \*B  
 (+ 1 ! \$ . !0 (+ \* 42 !  
 1 + \*' ! \$ 4\* ! \* 4' . 0 + / \* / ' ' \$  
 \$ ' 0 (+ (1 \$( \* /1 . 4 \* 4' . 0  
 M+ ) + / \$ ' \* 1 ' 0  
 \$ \$ ! ( . ! (\$ \* \* + 0 # 3 \$ .  
 \* /' (+ \* / \* 3 / 1 + \*'  
 \$ 4\* , /(+ \*( \* ( ( ! ( . 40

\$ \* . ' ' ) ! \* ! \* \$ \* ! 3 \*\* \$ \* 3  
 \$ 4 \* ( ! ( 0 \$ \* \$ \* ! ! \* \* , +  
 \* 42 \* \* / ' + \* ' 4 \$ ' \$ \$ \$ . 4P  
 / ' \* ' , 1 \* 0 ' 1 , \*  
 \* ' ! ( ' , \* , ( ' , 0 / ! \$ /  
 ' + \* ' 4 \$ ' P \* . ! : ' / ! (4\$ (\$ .  
 \$ ! ' ! \$ , ' /4 / ' ' ! \$ 2  
 \* ' \$ ! 0 \$ ' 1 3 ! \$ ( ' \$ ( (   
 ; \* 4 \$ ( ' \$ ( (B, ' / ! \* \* ' 1 ' ,  
 \* (0  
 ' 3 ( \$ (+ \* (\$ ( P  
 <0 ( ! / \$ \* ('3 ) \$  
 \$ 4 \* \* (L  
 J0 ( ! ' \* \$ ( L  
 A0 ( ! / ( . L  
 D0 ! \* \$ \* ( . 4 ' ! 3 L  
 K0 ( ! \$ \* ! !L

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1-го года обучения

§ .		! * 3											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<07 + *' '( ( * 6 ** 0	2	<	<										
J0 T , ' , . ! * *! 0 ' 4 ! \$ 3 *' 4 ! 0	2	<	1										
A0 1 ' * * & ' ' ! ! + /1 10	3	A											
D0 C + /4 ' , ' 0	1	<											
K0 * / 1 ' ' ' 0	1			<								/ , .	/ , .
>0 E ) / ' + * * *! 0	2		<	<									
I0 3 \$ 40	4					<	<	<	<				
=0 & + *' \$ ' L	90	<=	<K	<J	<A	J				D	J>		
@0 3 & + *' \$ ' L	30					>	>	>	>	>			
<?0 1 ' ) ' + *' \$ ' '	121		=	<J	<K	<I	<I	<@	<@	<D			
<<0 / ! /	4	J								J			
<J0 \$ *	* ' \$												
<A0E \$ 3 *' * \$	C * ' + *												
<b>Всего часов</b>	<b>260</b>	J>	J>	J>	J=	J>	JD	J>	J>	J>	J>		

## Второй год обучения (260 часов, 6 часов в неделю)

### Теоретическая подготовка (19 часов)

Второй год обучения (260 часов, 6 часов в неделю)  
Теоретическая подготовка (19 часов)

#### 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

##### Влияние физических упражнений на функции организма человека.

С & + \*' 1 ( . 4 \* ! !  
! 1\* 0 )\$ /4 P ' \* , \* ' , !/23/, 1  
\* &( '3 0 \* / \* \$ ' , \* \* ,  
+ ' 0 \$3 \* \*(\$/0 /1 ! 0 /  
! \* 0 / /\$ 0 X  
\* \* ! . \$ \* \* ! 0

#### 2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

\$ .\$/ ( 0 T . ! \* 4 \$ \$ 0 T + \*'  
+ \$ /1 3 \$( ;(!/ , \$(2, '( , B0  
/1 10 E / + 4 \* 4 & ' '  
\$( . \$ 40 + ' \$ \* \*! 0  
T + \*' \* / 3 / ' 0 \$\* ' P  
\* 3 , \$(1, \$ 0 6 . ! \* \*! 0 6 . ! \$ \* \*! 0  
6 . ! (+ /, \$/1 , , ' , \* 0 ! /4 \* \$ '\$  
\* \*! 0

#### 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировочных занятиях.

\$ /1 ( . 40 1 ' ! 0 \$  
1 \* ! 0 \* \*! ( ! ! /1 \* \*! ; ' , ! ' , \* \* , !, ' + B0

#### 4. Врачебный контроль, самоконтроль.

\* \* \$ , & + \*' &( '3 / ! . \*  
/1 \* \*! , ! \$/ + /1 \$ 40 C + )  
\$ + \*' \$ ! 40 C 2 ' ( ! 0

#### 5. Основы техники и тактики.

O /0 C \* (+ \* ' 0 C \* / ' 0 C 2 (+ \* ' 0  
3 ' ! 0 \$ . \* \*1 ' 0 \$ \$ 0 C +  
\* 40

#### 6. Морально-волевые качества спортсмена.

/1 ' + \* , ! , \* \* , \$ \*3 \* ,  
3 \* , (\$ , +( \* ' ' \* , ( . ' \* 2 ! ,

\*! \* , /\$ . ' , 2 \* , \* 4+ \* 3 \*\*  
\* !0

**7. Правила организации и проведения соревнований.**

\* \* \$ \* /1\* 40 \$  
\* ! \* 0 \$ . \$ . 0

**Практическая подготовка (241 час)**

& + \*' \$ ' ; 7 ,K? + \* B

\* , \* /1 ( . 1 ' ! \$ 10 \* /  
\* 4' , \* , + / \$/ \$ . ! \*' 10  
C/\* ' \$ ! ' , \* \$, \* (\*' ! , \* ! , \*  
/ . ' ! + \* , ' , \* \$\*' ' ! \$ ( !  
\$ 4\* ! 0 O ' \* ( \* + / ' ! '\*/ 1  
( . 4 \$ + /1 ( ! / 230 M . \$ ( ' 1  
+ \* , . ( ' ' \* 4, \$ ! (\*' ( ,  
\$ \$ \$ \$ . , . , / ! / \* ! / 2 + ! /!  
(\* ! \* + 4 \*' \* \$ . 40 M . \$ ( :  
' / \$\* \* \$ , ! \* , ' / \$, ( .  
\$ : + / \$/ \* \$ 40 M /:( \* , ( - .  
; / ( - . , . ! B, ( \* \$ \* \$ , ( ,  
\$ . ( \* \$ . 0 6 ' ! \$( \* \$ \* /  
\$ . / / , 5\* & / , ' + \*' ( . , ' \*\*/,  
0 0 \* / ! \$ ! \$ ' ! ( \* , 4,  
/4, ' ( 4, \* /4  
\* ( \$ \* \$ \$ \$\* \* / ( . 0  
\* + \$ \$ \$ \* координационные кондиционные)  
Координационные упражнения Q \$ 1 '( ' '( \$ \$ 0  
Кондиционные упражнения / \* 3 /1 ' + \*  
! \$ 4\* 3 \$ ' P & + \*' 1 \* 1 + \*' 10  
\* / ! \* \$\* ! \* 3 4 & + \*' 4 \$ ' \*  
\* / ( . ; \$ ' , \*1 ' B0  
\* + \$ ' ' \* 4 \$ \* 3  
\$ + / \* ! / ( . 0 \$\* ! 4 & + \*' 4  
\$ ' \* ! \* подготовительные упражнения; 7 B0  
E \$ ! \$ ' \* ( ( ' 0 1 '  
( ' \* \$ 4\* ( . ! + '  
\* ! ( ( \* & + \*' ' + \* 0  
\$ / ( . \$ \$ \* обще-подготовительные  
специально-подготовительные.  
/ ' 3 / ( . ! \* + 4  
\* 4 \$ \* \$ /1 ! \* 2 10  
\$ + / \$ 2 \$ + \$ ' 0  
\* ! ' & ' 3 ! 4 \* \* ! \* \* !  
\$ \$ ' / \* \$\* \$ ! 4 \$ ' '  
\* ! ( \$( \$ \* 0 C\* ( . 2 \$ / \$ +  
+ ! P \$ 4 + \* \*1 \$ \$

( ;\$ \$ ' \* \$ + ) \* \* (\$ \* 4 \* \* ! / )  
 \$ B \* 3 ( ;\$ \$ ' 4 \* \* ! / '  
 / \* . /1 ' \$ 3 \* 1 + \* ' ! ( .  
 \$ ' B0 C \* 4 + \* ' 2 \* / \$ + \*  
 \* ! ' \$ 3 /1 ' \$ 3 /1 ( . 40 2  
 '( ' 3 / ( . 0 \* ! .  
 + \$ + / ' ! \$ / , ( . \$  
 \* \* ! / \* , \* \$ ( \$ .  
 , \* ( \* / ( . 0

*Обще-подготовительные упражнения*

/ ( . . / ! /0 C / ' ! \$  
 " \* U%, "6 4\* U%, " ! U%, " \* U%, "C U%,  
 "V 4\$ \* U%, " \$( ) \*\*+ 4\* U%, " /4) 4 )  
 \*\*+ 4\* U% \$ 0  
 / ! \* P , , ' ( !, ) 0 По P  
 "\* \* 4' %, "6 4' %, " \* \* 4' %, "' %,   
 "2 %, "& %, " / %, " %, "\$ \* 3 %0  
 \* ' ( \$ ! ( ; \$ , B, \$ ( 2 ( ;\$ ,  
 , + / B0 \* P \$ 4 2 \$ , 2  
 (\* ( !, 2 ' ( 1 . \$ ! \$ 4 + !0  
 \$ . 0 4 2 , 1 \$ /4 ; /+ /4B 2 0 .  
 !0 ! & 1 . \$ ! + !0 . 1 \$,  
 \$ , ! , ! 4' 4, ' ( 0  
 6 ! / ' \* ! / ' P \* / ! 2 ! , ,  
 \* \$ / ; , B0 6 ! / ' ' 1 !0  
 ' \$ \$ . ( 0  
 6 ! ' 3 0 6 ! ' \$ . ' (0 C / 1 \$ / ,  
 , / . ' 0  
 ( . 0 M . \$ ! / 23 \* (\*  
 ( 2 0 M . \$ ! / 23 \* (\* (' 0  
 M . \* ! \* ! \* \* \$ \*  
 & + \* ' 1 ' + \* P \* / , ' \* , / \* / , ' \* , / \* \* 0  
 + 0 ! + \* ' & + \* ' \* \* \* + 0  
 ' ! \* ! \* . 0 6 \*\* ( . \$  
 \* /0  
 M . \$ , \* ( 4 \* \* (\* 0 M .  
 \$ \* / , + (' 0 M . \$ \* 3 / , 1 4 \*  
 ! / 23 \$ 4 1 \* \$ 0 M . ' \$ 0 M .  
 \$ 1 4 + \* ( \* \* ! \* 0 ! ' \* ( . 4  
 \$ ' \* 4, \* 4 \$ + 40 \* + /1 ( . 4  
 \* + \$ ( + \$ . \* (\* 1, \$ !0  
 M . \* !0 M . + /1 . 1P  
 \* 4' , , , ! \* ( \$ 0 M . \$ \* /P  
 \$ ! , ' / , / , \* \$ , 1 \$ , , ,

" 3 \*' !! \* (%0  
M . \* \* ! P . \* ,  
. \* \$ , . \* , . . 0  
M . \$ ' \* \* ! 0 M .  
\$ M . ' \* \* !0  
M . \* ! 0 M . \* ! / \* + /1  
. 1P\* , \* \$ , . , ! \* (0  
M . \* 4 ; ! B . \* P / \$ !  
, / . ! , / / , / , ' / , 0  
M . , / ! / ! P \$ ! , \$ .  
' / 0  
M . . ' P \* ) ' \$ / ,  
' / , \$ ! 0  
M . . " 3 \*' !! \* (%0  
M . ! \* + \*' 4 \* ' 0 \* ! L  
! 0 / . ' 1 \* 4 ' 4 '( \* \$ ! / ! + ' !  
( ' ! ! 0 / . ' \* / , 0 \$ 3 ! '\* ' L  
. \* 4 '\* ' 0 \$ ! \$ ' \* 4' \$ 40  
M . \* ! ' !0 \$ ! ! ' , . ;\* B  
' , + / ! \* \* ! 0 \*' ! ' (' 1L .  
+ , \* , \$ , \* , 0 0 / \* ! ' !  
+ 1L . (' L \$ , 0 \*' ! ' +  
\* , . \* 0 ' / \* (\* ! ' ! 1 ( \*  
( ' 40 \* \$ \* ! ' ! \* ; + 1B0 # \* ! ' ! (' 1,  
\* , \$ , 0 0 # \*' ! ' + ' ! (' ! P \$ ,  
\* ( , \$ ;+ (B0 ' / \* ! ' ! (' 1L .  
+ 1, \* 0 0 . ! \* (\* ! ' ! (\$ ; \$ ,  
'B0  
! 3 ! ' / \*' \$ . ' 4, \$\* + ' 4,  
\$1 !, 3 !, + ( , + \* ( ; \$ B, !, (1 \$  
(\$ . , 1 \$ 4 ! /+ ! ' , 1 ! (' ! 0  
M . \* ! + ! ; / ! , \* / ! \$ 0B0  
*Специально-подготовительные* ( . \$ 7 0 C / \*  
\$ . ( ! \* 0 C ! + 3 ! 0 \*/  
( ' ('0  
C / \*' ! + 0 # \*' ! + 10  
M . . \* P ' \$ / ! + ! / !  
( ' ! , \* \$ 4 \* / , \$ ( ( L \* ' ! + 1 (' !  
; / ( . \$ (! , ! \$ 4BL \* ' 1 ! )  
( ' ! L ' / \* ! + ! \* (L '( / ' \$ \$ \* ! + !  
( ' 1L . , ! + . ! 0  
M \$ / ! + (P \$ 2 4, \$ Q ! ! \* / , ' 4, 3 ! ,  
' ! , \$ ! 0 # \* ' ! + P 3 ! \* 4, . !  
! 0 ' / \* ! + ! / ( / 1 1 (' 1 \$ , \* (0



/ \* ! + ! / ( /1 \$ (' 1 , 0 ( /  
\$ . ( ! \* ! + ! / ( /1 \$ (' 10  
М . \* 3 \* ' ! \* ! ; \* ' ' ' 4B0 *Специально-*  
*подготовительные* ( . \* \* ! 0 / . ' ! \* 0 / . ' \*  
! \* ' ' ' \$, \$ \* \$ \* ' ' ! 0 / . '  
0 / . ' \* ! 0 / . ' , \* ' ! (\$ 0  
/ . ' \* \$ ! 4 \$ 0 / . ' \* \$ 0 / . ' , !  
@?W, <=?W, JI?W0 / . ' \* ' \* 0 / . ' \$ 0 / . '  
\* \$ 1 \* + 4 1 \* ; ! \* + \* ' 4 \* ' ! 4' ,  
' , B0 / . ' + \* ' ' '( ! ( 4  
\* ' \* 0 / . ' . \* \$ P ' ( \* ' ' ' \$ 4, ' ( \$  
! 0 / . ' " \* + % \* ! \* ' ' ' \$ 0  
/ . ' \* \* ' \* / ! ! \* ' ' ' 0  
/ . ' \* \$ . ! \$ 0 \$, ) \*  
\$ \* ' ' ! \$ \* ' ' , \* ' ' '( \$ \$ 0 # \*  
/ . ' ! + \* ' ' '( \$ P ' ( ( \* ! ' ,  
! \* + \* ' 4 \* ' ! 4' (0 \$ . \$ / . ' !  
\$ 4 \* / ! ! \* ' ' ' 0 T \* \$ . !  
, ! \* ' ' ' \$ \$ 0 M . \* !  
( 0  
' ' ' 0 \* \* (+ \* 2 \* 5 !  
' ' ' + \* ' 1 / . ' (\* 1 / 0  
4' P \* , / \$ \$, / \$ ; B,  
\$, \* \$, ' 1, ' , (' 1, \$ + 1,  
\$ + 1, \* 4' ' 10  
" \$/%P ! \* , ( !, \* ( , ( ' ,  
' 10  
M /P \* L \* 4, ( \* ( \* 'L\* L .  
\* ( /1 (' 1L . \* \$ L . \* \$ , \* ( L . ' !L  
' 10  
' /P \$, \$, ; B, \$ /40  
/ . ' P \* , \* ( 0  
( / ' P ( ' ) \$, \$L \* ( 2 \* ) \$, \$  
' !L \$ + \* 4'( (' 1L \$ / . ' ! ; \$ /4BL  
'( / ' ) 0  
' /P ' ! ) , ; ' \* BL ! \$ /4 : \$ 0  
' + \* ' / . ' P \$ L & 'L \* \$ ( ' L  
\* \$, ( 2 \* L \* ' \* L \* \$ 0  
\*( \* \* 1 ' ! ) \$ !  
\$ 4 ' ' 3 \* ' ! 0 \*  
+ /1 \* \$\* /2 5&& ' \* (+ ! 1\*  
' + \* ' ! / . ' ! 0  
*Спортивные игры.* # \* ' 0 \$ + ! + P 1, 4' 1,  
2 1, ' 1 ; ! \* \* ! ! B : \* \$ !, \$ (! ( )  
' . \$ ! + 0 C \$ P ! \* 4, 4, ! , ' ( \* ,

' ( (, 2 1 \* \*! 4 ! \* L ' 1 : \* ' ;K)>B,  
/ , 1 \$ ' \* , ! \* , ! 4, \* \*  
' 3 ' /0 # \*' P \$ (! (\$ , \$ 4 + \* & '\* 3 4  
\* ' , \* ( ' (, \$ 2 / (+ , 0 C ' 1 :  
/ \* , \$ \* !(\* \$ 0 7( 0 C \$ ! +  
! 4' 4 ' ( ' 4, (\$ / ! +( 4 4 4 \* \*\* J)A  
! 1 2 10 " 4 ' % ) \* A)D)1 ' 1 A)D  
+ ' , (\$ : A !0 " 4 ! +% ) \* \$ \$' \*  
\*' ! 4' , \$ \* ! + ! \* / \*' ! 4' , ' ! \$ ' 1  
' ! \$ \* \* ! + 4 \* ( \* ' + \*' ! 4' ( ;  
; ( ' ! B, + \$ ! ' + \* ,  
.\$ ' ! \$ , ( ' 4 \* \* ! 2 ! + 40 " \$ 4 ! +( /  
' \* ' ( %0 " \* 4 ' % , \$ \* , \*  
! . ( ' ! . \$ ( ' ! ;=? \* ! B0 " \$ ' 1% )  
! , \* , \* 0 6 \*\* K)I ! 0 1 : " ' .  
' ( + ' % , " 6 \*' % ) ( . " \* '% ; ( ' ) \$ \* .  
' ( ' , ' \* \$ ( 4 1 / ' ( ' BL ' 1 : \$ : \* \$ \* ,  
: ' 3 ' / ; : ! ! + \* ( \$ (! ( ' ! B0  
*Подвижные игры.* / \* ! P "# / \* ! % , " / \* . %L  
" ! \$! % , " G \*' \* \* H% , " \*' 4 \$ '  
(+ \$ & . ' % , " \* ( % , " / \* ( \* / ! 2 !  
1% , " \*' \* ! + %0 / \* / . ' ! 0 " ( 2' 3 %L  
" \$ 4\* %L " C ' (%L / \* ! 4P " 1 '  
% , " % , " , ! +%0 / \* !  
! P " 3% , " % , " ' \* ' \* 4%0 / :  
5\* & / P " C \* / \* % , " G ' ! \$ 2 ! + 4 \*  
' ( % , " . ' \* % , "# 4 ( 1 %0 \$ / / P  
" \$( ! 4 \* ! U%0  
3 & + \*' \$ ' ; 7 , > ? + \* B  
/ P / ! / 1 10  
) ( . , \* ' 1 : \* ( ' ( ,  
> ) < ? L  
) \$ \$ ( ! DK 0 ( \* , > ) < ? , ! < ? ) J ? \* ' 0L  
) . ' , \* ! ( ' \* \$ , > ) < ? , ! < ? )  
< K \* ' 0L  
) \* \$ , ! < ? ) < K \* ' 0  
# / \* / P \$ / 1 \$ ' \* / \* / ! ! , \*  
! ' ! \* ( 0  
) . , \* / \* \* \* 1 \$ . ,  
! \* 4' , ! < ? ) < K \* ' 0  
) C / \* \* P \$ / 1 \$ ' \* ' ! ,  
\* \* / ! \$ ! \* 1 \* \* \* 0 C /  
! / \$ ! ; < ) J ! ( / B0

) ( \* ' \* \* \$ \*\* ,  
(+ ! L  
) 4 (\* /! 2 !, ! J?)A? \* '0  
T ' \* P \$ /1 \$ ' \* ! , \$ !  
/2 4 \$ . \* \*( \* 1, / ! \* ! ' \* ! 4  
! (\$ 40  
' \* P / (+ /1 ! (\* 1  
\$ ' 0  
) \* ! \* + \* ' 4 \* ' ! 4' , ' \* \$ \* ' , . L  
M . \$ \* 3 /1 & + \* ' 1 ' + \* P  
) / . ' + \* ' ' '(, / . ' + \* 0  
! 3 / ( . \* /! ! + ! 0  
1 ' ) ' + \* ' \$ ' ; , <JI + \* B  
1 ' . (+ \* 2 \* \* ' ; /\* ' , ' ,  
\* \$ , , & B, \$ . 4 ; /+ /! 2 ! ,  
\* /! 2 ! , \$ , \$ , \$ , B0 /  
; ! BP @?Y 2 ! \$ , @?Y 2 ! \$0 \* 3 P  
1 1 , \$ , \* \$ , . 0 \$ P \$ , \$ ,  
' , , . 0 \$ . /+ /! 2 ! , \$2 ! 0  
1 / ' ! , \* ; ( ' , B0 . \$ \$ \* )  
2 ' ! ; \* \* 1 , \* \$ 4 \* , \*  
' , ' 1, + ' 1B 2 ' ( ) 3 ! '  
3(, 3 ! ' \$ '(, \* 4 ' (\$ 0 M / (' /0 M\$ .  
/1 . 4 . ; ' ! , \* 1(, \* \* / /B0 \$  
/1 1) \$ , \$ , ' ! , . 0  
' ' . M\* \$ \$ \* , / (2 \*  
' P \$ ; \* \$ (1 1, 4 , 4 , + '  
4, 4B \$ ; + ' \$ (! (' ! B0 / ! \$ / ,  
\* / \* \* 42 ! ' + \* ' ! \$ 4\* ! P \* . ! , \*  
(\$ . ! L ' ' / ' ' 0  
' 3( \$ (+ \* \$( P  
<0 (! ' / ( . L  
J0 +( \* \* ( / ( . 4L  
A0 \* ! \* ' /2 ( 4 & + \* ' 4, 1 + \* ' 4,  
' + \* ' 4 \$ ' L  
D0 \* ! \* / \* 4 ! 7 L  
K0 ! 1 ' \* \* 1L  
>0 \$ \* ! / , \$ . L  
I0 ! (+ / ' + \* ' \$ 4\* \* /1  
(\* 10

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2-го года обучения

\$ .		! * 3									
		Z[	[	[Z	[ZZ	Z	ZZ	ZZZ	Z\	\	\Z
<0 ' * \$ * &( '3 1 ! + ' 0 C & + *' 1 ( . 4 &( '3 ! + ' 0	<b>2</b>	J									
J0 T , ' , . ! * *! 0 ' 4 ! \$ 3 *' 4 ! 0	<b>2</b>	J									
A0 1 ' * * & ' ' ! ! + /1 10	<b>2</b>	J									
D0 C + /4 ' , * ! ' 0	<b>1</b>	<									
K0 * / 1 ' ' ' 0	<b>4</b>		<	<	<	<					
>0 E ) / ' + * * *! 0	<b>4</b>	<	<	<	<						
I0 \$ * 3 40	<b>4</b>		<		<		<		<		
=0 & + *' \$ ' L	<b>50</b>	D	D	K	D	D	D	D	J	K	<D
@0 3 & + *' \$ ' L	<b>60</b>					<?	<?	<?	<?	<?	<?
<?0 1 ' ) ' + *' \$ '	<b>127</b>	<J	<@	<@	<@	<<	@	<D	<<	<A	
<<0 / ! /	<b>4</b>	J									J
<J0 \$ *		* ' \$									
<A0E \$ 3 *' * \$		C * ' + *									
<b>Всего часов</b>	<b>260</b>	J>	J>	J>	J>	J>	JD	J=	JD	J=	J>

$M+ /4 ! , ' ! \$ /4 ' (+ 0$   
 $+ ) 54 ) * *$   
 $: 54 ) * ' 1$   
 $\# : ; C RC B$   
 $O ]S ) S$   
 $!) 2 ) $ . /+ /! 2 !$   
 $X( ) 2 ) $ . * /! 2 !$   
 $) $ ) $$   
 $)$   
 $$$   
 $S) \# ) C 6 R ; 6 E ^ B$   
 $@?Y 2 ! $$   
 $@?Y 2 ! $$   
 $<=?Y *' * /! 2 ! ; $ $, $ ( $ $ B$   
 $<=?Y *' * /! 2 ! ; $ $, $ ( $ $ B$   
 $<=?Y ' ( /! 2 ! $$   
 $<=?Y ' ( /! 2 ! $$   
 $ME ) FC R * 4 1 : ( ' )$

*КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ*

E 5)'(\$ (2	C \$
M2 ))'(\$ (2	\$
E ))'(\$ (2	C
F \$ ))'(\$ (2	C
E 5)! ))'(\$ (2	C \$)
E 5)1 \$ ))'(\$ (2	C \$)
M2 )!' ))'(\$ (2	\$)
M2 )1 \$ ))'(\$ (2	\$)

*НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ*

5) 2 ) 4	# ' \$* +' \$ /* ( (
F \$ ) ( (!	\$* +' ' \$ * ( (
* 5)3( ' ! ) 2	\$ \$* +' \$ /* ( (
M' ) 2	# * ' *' (+ ! ' ( \$
)*) )	1
) 2	# * ' + \$ \$ !
)(+ )	3 (
5 ) 5	# * ' + * (* 1 ! ( ' +
)* ) 2	\$ \$ . '
)* ) 52	! 1 \$ 4 \$ . '
)(+ ) 52	! 3 (
E 5)*5 4) 5	# * ' + * ( ; + B* 1 ! ( ' )

*КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ*

F )'5* ) !5	M\$ . * '(
) !5	M\$ . * & '* 3 4 + 4
' )2 1 ) !5	M\$ . '
! )2 1 ) !5	M\$ . * * / /
5)2 1 ) !5	M\$ . 1 !
' )' 5 ) \$	* 1 ! ('
' )' 5 ) \$	* 1 ! ('
' )' 5 ) \$	' + ! 1 ! * (' ) \$ +
5)' 5 ) \$	! * ('
E 5) 2 ) ) \$	/ * * /
(( 5)'5* ) !5	M\$ . * '( * 1 ! ) \$ ('
E '( )'5* ) !5	M\$ . * '( * 1 ! * 4
M2 )'5* ) !5	(\$ . * '(
(( 5)' )2 1 ) !5	M\$ . '* 1 ! ('
(( 5)' ! )2 1 ) !5	M\$ . * * / / * 1 ! ('
(( 5) 5)2 1 ) !5	M\$ . 1 ! * 1 ! ('

**Организационно-педагогические условия реализации программы.  
Материально-техническое обеспечение**

1 1 \$ ! ! \* 3 ( 3 \*'( & !P '( ' 2 / \$ 4 4 \$ \$ 0 ( \* . \* ' 4 \$ 2 4 \$ (\*' \* ' \$ 4 3 \*' ' 0 ( \$ / ! 1 \* \* \$ '0 E \* \$ / E#M " N O 0E ! %, (\$ /4 3 \*' !' !,\* /! \* \$ ! ,

**Материально-техническое обеспечение**

	!	\$0 !	+ * \$ 4
<b>Основное оборудование</b>		<b>спортивный инвентарь</b>	
<0	# 3 *' 4' -	2 0	<
J0	' *	' !	J
A0	'( \$ !	2 0	J
D0	' ! 4' ! * + *'	2 0	<
K0	# 3 *' 4 ! '	2 0	J
>0	/ ! + J' 0K' 0	2 0	J
I0	T ! * + *' *' ' '	2 0	<?
=0	. /	O 0	

## Дидактическое обеспечение реализации программы

\$ / \* ;\*1 !/, ' /B \* \$ /! ! 1 '

( . 40 ! '\*/ ( . 4 \$ !( \$( \* 0

## Методическое обеспечение реализации программы

\$ \$ , ( 4 \$ (

!!(, \$ . ! /\*2 & \*\*

\* \$ & \*\* \* & + \*' 4 '( ( /

\* , \$Q 4 '\* .( /0

M+ ) + /4 3 \*\* ( \* \* (+ /1

! , . /1 \$ 4 !! 0

(+ /1 4 \* \$ (+ ! & '

( 1 \$ \* \* (+ \$ & '

\* \$ (+ /1+ \* 0

---

' \$ (

<0 \* ' ! 1\* 0 \$ !,

+ / / \* 0

J0 ' 4 4 4 \* ( 3

! \$ ' 5 '( ! 1\* , /

. ( ' ! \$( 4 ( \* (. (0

A0 (+ !/ ' !)

( ! , \* \$! \* 3 \$ !0 1 \$ ! \*

/ + \$ \* (+ 2 !( ! \$ 3 \*' (+ . \$ 0

D0 ! ! \$ 3 \*'( + '( \* 1 \$ !// !

! \$ ' ! 0

---

' (+ !\*

<0 C ! \* (2 ' ! \$/ 0 \* /

! ( . 4 2 0

J0 \* \* \$ + , 1 + \$ . ; B

\* !( (0

A0 ! \* /4 '\* ! \* ( ( \* \*' 4

\$ 2 4 \$ 4 \$ . /! \* /! ! , 3 \*'(

'( '( ' ! \$ 4 3 \*' !' 0

D0 1 ! \* ! +( \* ' ! \* \* 5 ! (0

K0 C\* (' 2 ;3 +' , \$ / \* , \* /B (+ /

+ \*/ \$ . / / \* /0 \$ . / / ' ' \$\* . /,

\$ / \* / '( ( /0

>0 ' + ( \* /4 , \$ \*

\* \$ !/ + 4 \* 4 /0

I0 # 2 ' \$ ! \* 40

=0 ' 4 4\* ( 3 \* \$ \$ \*3 (

/ ' ! \$/ 0

F # F N 0

\* \* p

\$ 4 \* \$ \$ , \* \*

(+ /1 4, (\* / . !/ 4 \$/1 0

(+ 1\* \* \$( 1 \* /1& ' P \$ ! . \$ 4\*  
 ) !/ \$ L  
 ) !/ \* \* \* !\* \$\* /L  
 ) !/ / ( . 4 ! ' 0  
 \$ \$ . / ! \$ 3 \*' +',\*  
 ! 1 \$ !/1 ! \$ ' ! + /1 \* \$\* \$ ' ,\*  
 4 ! ! 10  
 \*+ \* !\* (+ \* \$ 2 4 + \$ 3 \*+ \* \* (+  
 ! \$ \* (\*) \$ , ' /4 \*  
 5 ! (' \$\* (& 0 \* \* \* ,  
 (\$ , ' \* 5 ! )  
 \$ 0  
 C 3 \*\* 4 (+ \* \$ . / \* \$ \$ '  
 \$ (+ /1 4 + 4 /0  
 (+ \* , \$ (\* 2 / (2 \* 4  
 \* ('3 1 (\$ , ' \* ' \* \* \* !  
 \$ \* /4 \* (' . 1 (\$ 0  
 \$ / ! ( . 4 \*! , \* 1  
 \$ 4 \* ' / -! , ' \$ . / \* 1  
 \$! 0 + ' ' 1 ) \$ 4\* 4 ' ! \$/ )  
 \$ 0 ' \$ ! \* 4 2 )  
 \$ 0 )

**Список литературы**

! / / ' /  
 <0 7 \$ /4 ' " 6 \*\* 4\*' 4 7 \$ 3 %  
 J@<J0J?<J \_ JIA)7 0  
 J0 M' \$ 6 \*\* 4\*' 4 7 \$ 3 " ! 1 3  
 \*(\$ \* 4 ' \* (' % ?I0?K0J?<J \_  
 K@@  
 A0 M' \$ 6 \*\* 4\*' 4 7 \$ 3 " ! 1  
 3 \*(\$ \* 4 \* 3 4 ' % ?I0?K0J?<J \_ K@I0  
 D0 6 \* . \* 67 A?\$ ' J?<J 0 \_ J>J?) 0  
 K0 ' ! . \$ !\* 4 !!/ \$  
 \$ 4 6 \*\* 4\*' 4 7 \$ 3 \$ J?J? \$ 0  
 >0 ' E \* \* \* 67 ?@0<<0J?<= 0 \_ <@> "  
 ( . \$ \$' 3 \*( \* 4  
 \$ \* \$ /! /! !! !%0  
 I0 / A0<'J0D0AK@=)J? " )  
 5 \$ ! + \*' ' (\* 4\* ( \* \$ . 3  
 / /1 3 4 \$ ( 1 Q ' \* 3 4  
 & \* (' ( / \$ \$ 4 ! \$ . (\* 1 \* \* 4  
 ' (\* 4 & '3 ;ab \Zc)<@B%  
 \$ \$ P  
 <0 ! ' V0d0 3 ) \* 1 + \*' \* \* (+ )  
 + /1 ( 1 (+ 3 \* 4 /P



(+ ' \$ \*\* 3 4 &  
 efgghi a j k l k m P ` n n n o e f g g h i o j k l o p q ` o p r k h r k ` g f g h q j ) s p g m f k j k h t r p f ) i j u p k v ) g p )  
 g m p i k g q h r j q f w f x y y A g @ z { | y c Z

J0 \$ C0E0, E 0 0, / ' #0 0, 6 2 TOT0  
 \$ \* \* + /1 ( ' \$ \$ ``  
 P . \$ '0 E \*' 0<@ID 0L  
 A0 # (\* C0C0 \*\* \$ ! \* 4 5 '  
 \* \* \* \*! `` \* / \* 4 5 '  
 \* \* \* \*! 0 : 0P ( \$ , <@II0 : 0K) <?0  
 D0 #(4 0 0 ! / \$1 \$/ ' ' \$ /1  
 /1 1 !! } '\* ~ ` 0 0 #(4 ``  
 E \$ 4 (+- /40 8 J?<K0 8 \_<K0 8 0 K>I)KIJ0 C \* \* \*!  
 (+ ) + ! 3 \*\* 0  
 K0 ! \$ F0 0, ! 0 0 + \*' \*  
 ! \$ . (\* 1 \* 3 /1 ! `` M+ / \*' ( \*  
 !0 0 70 \* & P (+ ) + \*' 4 . ( 0 : J?<?0 : \_ <J ;I?B0 : 0  
 >A:>@0L  
 >0 0 C0 ( ' 0 E0 C \* ! (+ 4\*  
 ! \$ . 3 \*\* 4 \* 4 & '( ( 4 \* ``  
 E .\$( \$ /4 .( ' \$ /1 &( \$ ! /1 \*\* \$ 40  
 (' \* ! 4 6 \*\* P ! / ! .\$( 0 (+0  
 ' &0 6 0 : E0, J?<?0 : \_ <J0 : 0>K:>I0L  
 I0 N0 0 C \* \$ \* ' \* ! ' ' : E0P  
 7 '( ( \* , <@=D0 )<?J\*0L  
 =0 0 0 ) + \*' \* ' ' \$  
 /1 4 \*(\$ \* 4 ' \*& & + \*' 4  
 '( ( / \* 67 `` ' ' & 0 '( ( /0 : J??<0 : \_ A0 : 0  
 >J:>AL  
 @0 E \$ + \*' ' ! \$ 3 \$ 0 ( +  
 ' !! \$ \$ \$ (+ . \$ 4 \$  
 \* /1 ' ( 0 Z \* ( ;\$ ! 1\* >)I , =)@ ;<?B B0  
 - 0C0 J?<K \$0  
 (+ 1\* \$ 4P  
 <0 7 + \*' '( ( 0 \* / \$ . 0 ` \$ \$0  
 N0 0 ' 0) 6 \* P 7 '\* , J?<DL  
 J0 N0 0 O( ' , 0 0 \$ ;\* \* ! B, 0 E . 4\*',  
 J??K 0

**Информационное обеспечение программы. Интернет-ресурсы:**

1. [n n n0•€ep0i€ 7 \\$ 3 \\$ \\$ 6 \\*\\* 0](#)  
 J0 [v€ifgj•l<J0rjipe0i€](#) 4 \$ 3 ! \$ \$ 0 \$\*  
 \$ \*' 9#(\$ 3( 0 \$ 3 \$ \$ 90 \*/ ' \*( \*/ \* 0  
 & ! 3 ' 5, 4' \$ , \* 1 ' \$ \$ 0 + ' 0 0  
 A0 [•€ep\)€j0rjipe0i€](#) + \*' 4 ! \$ \$ 0  
 3 / , <? \* \* ' , \* , 4 /0