

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной программы **Самозащита без оружия»**

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	Изучение и совершенствование техники и тактики самбо.	10	50	60
2.1.	Обучение и совершенствование спортивной техники самбо	2	-	2
2.2.	Тактика ведения поединка	2	-	2
2.3.	Изучение возможностей партнера и условий соревнований.	2	-	2
2.4.	Психологическая подготовка к поединкам на соревнованиях	2	-	2
2.5.	Специальные приемы психологической подготовки к поединкам на соревнованиях с более сильными противниками	2	-	2
2.6.	Упражнения для развития специальной гибкости, специальной координации движения, специальной выносливости.	-	3	3
2.7.	Борьба (с увеличением времени встреч).	-	3	3
2.8.	Упражнения на развитие специальных силовых способностей.	-	3	3
2.9.	Подвороты с резиновым тренажером.	-	3	3
2.10.	Регби.	-	3	3
2.11.	Подвороты с резиновым тренажером на время	-	3	3
2.12.	«Тяги» в парах на время.	-	4	4
2.13.	Расслабляющие упражнения.	-	3	3
2.14.	Упражнения на совершенствование технических действий.	-	5	5
2.15.	Изучение приемов в стойке: зацепы	-	5	5
2.16.	Выполнение приемов в партере: болевые приемы на руки, ноги, уходы от них и контр атакующие приемы.	-	5	5
2.17.	Выполнение удержаний в партере, контратакующие приемы против удержаний.	-	5	5
2.18.	Ведение поединка. Анализ поединка, соревнований.	-	5	5
3.	Контрольные испытания.	-	2	2
4.	Врачебный контроль	-	1	1
	Итого:	11	53	64