Календарный учебный график

к дополнительной общеразвивающей программе «Самооборона»

Календарный учебный график для базового уровня программы

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль. Повторение	10								
Теория обучения основам самообороны		1	1	1					1
Элементы самостраховки	1	1	1	1	1	1	1	1	
Общеразвивающие упражнения	2	3	3	2	3	3	3	3	2
Специальные упражнения	1	2	2	2	2	4	4	4	3
Техника передвижений	3								
Техника ударов	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техника борьбы		3	3	2	2	2	2	2	2
Подвижные игры	1	1	1	1		1	1		
Защита от ударов		2	2	3	2	2	2	2	3
Освобождение от захватов		1	1	1		1	1	2	2
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	20	16	16	16	12	16	16	16	16

Календарный учебный график для продвинутого уровня программы

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль. Повторение	10								
Элементы самостраховки	1	1	1	1					
Общеразвивающие упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техника передвижений	2								
Техника ударов	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техника борьбы		2	2	2	2	4	2	2	2
Подвижные игры	1	1	1	1		1	1		
Защита от ударов		1	1	1	1	1	3	2	2
Освобождение от захватов		2	1	1	1	1	1	1	1
Защита от борьбы		1	1	1	1	1	1	2	1
Защита от оружия		1	1	1	1	1	1	2	1
Задержание и сопровождение нарушителя		1	2	1		1	1	1	2
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	20	16	16	16	12	16	16	16	16