УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеразвивающей программе «Самооборона»

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
Базовый уровень					
1.1	Вводное занятие. Повторение	9	1	8	
1.2	Входящий контроль	1	-	1	Практическое тестирование
1.3	Теория обучения основам самообороны	4	4	-	
1.4	Элементы самостраховки	8	4	4	
1.5	Общеразвивающие упражнения	24	9	15	
1.6	Специальные упражнения	24	9	15	
1.7	Техника передвижений	3	-	3	
1.8	Техника ударов	18	9	9	
1.9	Техника борьбы	18	9	9	
1.10	Подвижные игры	6	-	6	
1.11	Защита от ударов	18	9	9	
1.12	Освобождение от захватов	9	6	3	
1.13	Промежуточная аттестация	2	-	2	Практическое тестирование, борцовская схватка
	Итого:	144	60	84	
Продвинутый уровень					
2.1	Вводное занятие. Повторение	9	1	8	
2.2	Входящий контроль	1	-	1	Практическое тестирование
2.3	Элементы самостраховки	4	-	4	
2.4	Общеразвивающие упражнения	18	-	18	
2.5	Специальные упражнения	18	-	18	
2.6	Техника передвижений	2	1	1	
2.7	Техника ударов	18	3	15	
2.8	Техника борьбы	18	3	15	
2.9	Подвижные игры	6	-	6	
2.10	Защита от ударов	12	3	9	
2.11	Освобождение от захватов	9	3	6	
2.12	Защита от борьбы	9	3	6	
2.13	Защита от оружия	9	3	6	
2.14	Задержание и сопровождение нарушителя	9	3	6	
2.15	Промежуточная аттестация	2	-	2	Практическое тестирование, тестирование
	Итого:	144	23	121	