

Календарный план ССК

№ п/п	Темы	Кол-во часов на изучение 146	Степень усвоения
1	Общая физическая подготовка	2	
2	Общая физическая подготовка	2	
3	Легкая атлетика	2	
4	Легкая атлетика	2	
5	Вводное занятие по самообороне	2	
6	Вводное занятие по самообороне	2	
7	Вводное занятие по самообороне	2	
8	Упражнения для развития гибкости	2	
9	Упражнения для развития гибкости	2	
10	Упражнения для развития гибкости	2	
11	Техника самостраховки при падении	2	
12	Техника самостраховки при падении	2	
13	Техника самостраховки при падении	2	
14	Техника бросков	2	
15	Техника бросков	2	
16	Техника бросков	2	

17	Защита от бросков	2	
18	Защита от бросков	2	
19	Защита от бросков	2	
20	Техника бросков в партере	2	
21	Техника бросков в партере	2	
22	Техника бросков в партере	2	
23	Ударный раздел	2	
24	Ударный раздел	2	
25	Ударный раздел	2	
26	Удары руками	2	
27	Удары руками	2	
28	Удары руками	2	
29	Удары локтями	2	
30	Удары локтями	2	
31	Удары локтями	2	
32	Блоки руками	2	
33	Блоки руками	2	
34	Блоки руками	2	
35	Удары ногами	2	
36	Удары ногами	2	
37	Удары ногами	2	
38	Блоки ногами	2	
39	Блоки ногами	2	
40	Блоки ногами	2	

41	Удары коленями	2	
42	Удары коленями	2	
43	Удары коленями	2	
44	Удары коленями	2	
45	Раздел защиты от ударов	2	
46	Раздел защиты от ударов	2	
47	Раздел защиты от ударов	2	
48	Раздел защиты от ударов	2	
49	Раздел защиты от ударов	2	
50	Техника захватов и освобождения	2	
51	Техника захватов и освобождения	2	
52	Техника захватов и освобождения	2	
53	Техника захватов и освобождения	2	
54	Техника захватов и освобождения	2	
55	Техника захватов и освобождения	2	
56	Общая физическая подготовка	2	
57	Общая физическая подготовка	2	
58	Общая физическая подготовка	2	
59	Общая физическая подготовка	2	
60	Общая физическая подготовка	2	

61	Общая физическая подготовка	2	
62	Специальная физическая подготовка	2	
63	Специальная физическая подготовка	2	
64	Специальная физическая подготовка	2	
65	Специальная физическая подготовка	2	
66	Специальная физическая подготовка	2	
67	Специальная физическая подготовка	2	
68	Комплексные тренировочные занятия	2	
69	Комплексные тренировочные занятия	2	
70	Комплексные тренировочные занятия	2	
71	Комплексные тренировочные занятия	2	
72	Комплексные тренировочные занятия	2	
73	Учебно-тренировочные сборы	2	