

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов для изучения		
		Теория	Практика	Всего часов
	«Всемирные единоборства»	10	134	146
1.	Общая физическая подготовка	-	4	4
2.	Легкая атлетика	-	4	4
2.1.	Вводное занятие по самообороне	2	4	6
2.2.	Упражнения для развития гибкости	-	6	6
3.	Техника самостраховки при падении	2	4	6
3.1.	Техника бросков	2	4	6
3.2.	Защита от бросков	1	5	6
3.3.	Техника бросков в партере	1	5	6
4.	Ударный раздел	-	6	6
4.1.	Удары руками	-	6	6
4.2.	Удары локтями	-	6	6
4.3.	Блоки руками	-	6	6
4.4.	Удары ногами	-	6	6
4.5.	Блоки ногами	-	6	6
4.6.	Удары коленями	-	8	8
5.	Раздел защиты от ударов	2	8	10
6.	Техника захватов и освобождения	-	12	12

7.	Общая физическая подготовка	-	12	12
8.	Специальная физическая подготовка	-	12	12
9.	Комплексные тренировочные занятия	-	10	10
10.	Учебно-тренировочные сборы	-	2	2