

Департамент Смоленской области по образованию и науке

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития детей и подростков «Витамин»
города Вязьмы Смоленской области

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
от 29.08.2023 г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ ДО ЦРДИП «Витамин»
г. Вязьмы
от 01.09.2023 г. № 167-01-08

Директор

А.И. Козлова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительной направленности
«Самооборона»**

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель программы: Демков Иван Николаевич

Педагог, реализующий программу: Демков Иван Николаевич

Демидова Виктория Сергеевна

г. Вязьма
2023 г.

Содержание

1. Информационная карта.
2. Пояснительная записка.
3. Календарно-учебный график 1 года обучения.
4. Учебный план 1 года обучения.
5. Библиография.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Самооборона»

1	Наименование образовательного учреждения, реализующего программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр развития детей и подростков «Витамин» города Вязьмы Смоленской области
2	Адрес учреждения	215119, Смоленская область, г. Вязьма, ул. Ленина, 54
3	Дата утверждения программы	протокол педагогического совета № 1 от 24.08. 2021 г.
4	Полное наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Самооборона»
5	Возраст детей, на которых рассчитана программа	5 -18 лет
6	Срок реализации программы	1 год
7	Сведения об авторе (Ф.И.О., образование, должность, квалификация)	Демков Иван Николаевич, высшее профессиональное образование, педагог дополнительного образования, высшая категория, Демидова Виктория Сергеевна, среднее профессиональное образование, педагог дополнительного образования.
Характеристика программы		
8	Направленность программы	Спортивно-оздоровительная
9	Цель	Укрепление здоровья, всестороннее физическое и нравственное развитие, формирование гармонично развитой личности, подготовка молодежи к защите Родины, семьи, себя.
10	Задачи	УЧАЩИЕСЯ: <ul style="list-style-type: none"> • освоить технику и тактику самозащиты; • показать положительное влияние занятий самообороной на организм занимающихся; • сформировать знания об анатомии, физиологии, гигиене, тренировочных принципах, • учить основам первой доврачебной помощи, правовой, психологической подготовки; • познакомить с историей единоборств, боевой историей России.

		<p>РАЗВИВАЮЩИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать физических и морально-волевые качеств личности; • формировать потребность в здоровом образе жизни, • развивать интерес к спорту; • привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям единоборствами. <p>ВОСПИТЫВАЮЩИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать нравственные качества личности (ответственность, самодисциплину, трудолюбие и работоспособность, уважительное отношение к старшим, товарищеское и честное отношение к партнеру, организованность, инициативность); • формировать культуру общения, уметь применять морально-этические правила; • формировать патриотическое сознание детей и подростков, воспитывать патриотизм.
11	планируемые результаты	<p>УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Историю единоборств. 2. Терминологию, правила используемые на соревнованиях и вольных поединках. 3. Основы анатомии человека, уязвимые точки и места человека. 4. Правила безопасности. Приемы страховки и само страховки. 5. Основы первой доврачебной помощи. 6. Основания применения физической силы и приемов самбо для самообороны. 7. Основные способы психологической защиты. 8. Основные стойки и передвижения. 9. Основные броски, удары, болевые и удушающие приемы. 10. Базовые основы тактической подготовки. <p>УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проводить правильно разминку. 2. Знать специальные упражнения и технику страховки. 3. Выполнять без сопротивления противника основные базовые приемы САМБО (на выбор 5 приемов). 4. Продержаться 2 минуты в вольной схватке с противником одного уровня подготовки. 5. Уметь проводить релаксацию организма после

		нагрузок. 6. Сдать нормативы ОФП и СФП
--	--	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В укреплении здоровья детей, гармоничном развитии личности, в формировании потребности в здоровом образе жизни, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение регулярных занятий физкультурой и спортом. Регулярные занятия единоборствами наиболее полно развивают человека как физически, так и духовно. Поэтому все больше возрастает значимость занятий молодежи не только на уроках физкультуры, но и во внеурочное время в спортивных секциях.

Настоящая программа **САМОЗАЩИТЫ** разработана на основе типовой программы САМБО (А. Харлампиев) и рукопашного боя, а также на основе многолетнего спортивного, педагогического, боевого (служба в спецназе) опыта педагога. Учтены индивидуальные, возрастные особенности учащихся, обобщен и учтен многолетний опыт ведущих тренеров. Все это составляет единую **СИСТЕМУ**.

ЦЕЛЬ занятий с детьми и молодежью САМБО – укрепление здоровья, всестороннее физическое и нравственное развитие, формирование гармонично развитой личности, подготовка молодежи к защите Родины, семьи, себя.

Выполнение поставленной цели обуславливает решение следующих задач:

УЧАЩИЕСЯ:

- освоить технику и тактику самозащиты;
- показать положительное влияние занятий самообороной на организм занимающихся;
- сформировать знания об анатомии, физиологии, гигиене, тренировочных принципах,
- учить основам первой доврачебной помощи, правовой, психологической подготовки;
- познакомить с историей единоборств, боевой историей России.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие физических и морально-волевых качеств личности;
- формировать потребность в здоровом образе жизни,
- развивать интерес к спорту;
- привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям единоборствами.

ВОСПИТЫВАЮЩИЕ:

- воспитывать нравственные качества личности (ответственность, самодисциплину, трудолюбие и работоспособность, уважительное отношение к старшим, товарищеское и честное отношение к партнеру, организованность, инициативность);

- формировать культуру общения, уметь применять морально-этические правила;
- формировать патриотическое сознание детей и подростков, воспитывать патриотизм.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст учащихся – 5 лет – 18 лет. Прием в секцию проводится без отбора при отсутствии медицинских противопоказаний. Наполняемость группы до 15 человек.

Программа первого года обучения предусматривает развитие основных и специальных физических качеств, обучение основам САМБО. Занятия с группой проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа в год).

ОБУЧАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

1. Познакомить с основами анатомии человека, уязвимыми местами на теле человека, показать положительное влияние тренировок на организм учащихся.
2. Сформировать знания по технике безопасности и способах страховки и само страховки.
3. Познакомить и научить основным техническим приемам САМБО и рукопашного боя (броскам, болевым, удушающим приемам, ударной техники).
4. Познакомить с основами тактической подготовки.
5. Познакомить с основами первой доврачебной помощи.
6. Знакомить с основами правовой подготовки в области самозащиты.
7. Показать основные способы психологической самозащиты и аутотренинга.
8. Познакомить с историей единоборств, боевой историей России, терминологией и правилами поединков.
9. Подготовить учащихся к сдаче нормативов по ОФП и СФП, показательным выступлениям.

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

1. Укреплять здоровье, формировать потребность в здоровом образе жизни.
2. Развивать основные физические и нравственные качества (быстрота, сила, ловкость гибкость, воля, и др.).

ВОСПИТЫВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

1. Воспитывать ответственность, самодисциплину, организованность, стремление к самосовершенствованию.
2. Воспитывать патриотизм.
3. Формировать культуру общения и поведения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	форма контроля
1.	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	2	2		опрос
2.	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	2	2		осмотр
3.	ИСТОРИЯ ЕДИНОБОРСТВ	2	2		опрос
4.	ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ	2	2		опрос
5.	ОСНОВЫ ПРАВОВОЙ ПОДГОТОВКИ	2	2		опрос
6.	ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОЗАЩИТЫ	2	2		опрос
7.	ОФП	28	-	28	КПЗ(контрольно-проверочное занятие)
8.	СФП	14	2	12	кпз
9.	БАЗОВАЯ ТЕХНИКА	54	6	48	Наблюдение, зачет
10.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	4	6	наблюдение
11.	ВОЛЬНЫЕ ПОЕДИНКИ И СХВАТКИ. УЧАСТИЕ НА СОРЕВНОВАНИЯХ	16		16	Наблюдение, решение судей
12.	ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ	4		4	Наблюдение, решение судей
13.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	6		6	Итоговый комплексный контроль
	ИТОГО:	144	24	120	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 – ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

1.1. Знакомство с детьми. Организационные вопросы.
Программа спортивной секции САМБО. Режим занятий. Правила поведения. Инструктаж по технике безопасности. Показ технического арсенала САМБО.

2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

2.1. Гигиенические основы

Личная гигиена, распорядок дня и его влияние на эффективность занятий. Питание, закаливание. Требования к спортивной форме. Соблюдение правил гигиены после тренировки.

3. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЕДИНОБОРСТВ

3.1. Развитие единоборств в России и за рубежом.

Зарождение единоборств. Соревнования. Лучшие достижения отечественных бойцов.

4. ОСНОВЫ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

4.1. Основы доврачебной помощи.

Правила и алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи при получении травмы. Поведение в экстремальных ситуациях.

5. ОСНОВЫ ПРАВОВОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Самозащита и уголовный кодекс.

Преступления закона и ответственность.

6. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОЗАЩИТЫ

6.1. Основы психологической помощи.

Понятие психологии. Основные приемы психологической самозащиты, укрепление психологической устойчивости. Аутотренинг.

7. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия

7.1. Стандартная базовая программа ОФП САМБО (разминка, кросс, гимнастика и др.).

7.2. Игровые варианты тренировки.

7.3. Стандартная базовая программа ОФП САМБО

7.4. Стандартная базовая программа ОФП САМБО

7.5. Стандартная базовая программа ОФП САМБО

7.6. Стандартная базовая программа ОФП САМБО

7.7. Стандартная базовая программа ОФП САМБО

7.8. Стандартная базовая программа ОФП САМБО

7.9. Игровые варианты тренировки.

- 7.10. Игровые варианты тренировки.
- 7.11. Игровые варианты тренировки.
- 7.12. Игровые варианты тренировки.
- 7.13. Игровые варианты тренировки.
- 7.14. Игровые варианты тренировки.

8. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

8.1. Понятие о СФП

Практические занятия

- 8.2. Развитие специальных навыков
- 8.3. Развитие специальных навыков
- 8.4. Развитие специальных навыков
- 8.5. Развитие специальных навыков
- 8.6. Развитие специальных навыков
- 8.7. Развитие специальных навыков

Подготовка строится с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося (возраста, подготовленности, состояния здоровья и др.). Развитие специальных навыков, позволяющих избежать травм и победить в поединке.

9. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА:

- 9.1. Основной технический арсенал САМБО
- 9.2. Основной технический арсенал САМБО
- 9.3. Боевое Самбо

Практические занятия

- 9.4. Бросковая техника
- 9.5. Бросковая техника
- 9.6. Бросковая техника
- 9.7. Борьба в стойке
- 9.8. Борьба в стойке
- 9.9. Борьба на коленях
- 9.10. Борьба в партере
- 9.11. Борьба лежа
- 9.12. Ударная техника
- 9.13. Ударная техника
- 9.14. Ударная техника
- 9.15. Ударная техника
- 9.16. Удушающие и болевые приемы
- 9.17. Удушающие и болевые приемы
- 9.18. Удушающие и болевые приемы
- 9.19. Удушающие и болевые приемы
- 9.20. Защита от болевых и удушающих приемов
- 9.21. Блоки
- 9.22. Блоки
- 9.23. Блоки

- 9.24. Блоки
- 9.25. Контрприемы
- 9.26. Контрприемы, защита от бросков
- 9.27. Контрприемы, защита от бросков

10. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 10.1. Тактика выбора действий
- 10.2. Тактика выбора технических средств победы над любым соперником
Практические занятия
- 10.3. Учёт возраста, веса, подготовленности соперника
- 10.4. Тактика бытовой самозащиты для девочек
- 10.5. Тактика сопротивления нескольким соперникам.

11. ВОЛЬНЫЕ ПОЕДИНКИ

Практические занятия

- 11.1. Правила и команды проведения поединков.
 - 11.2. Правила и команды проведения поединков.
 - 11.3. Правила и команды проведения поединков.
 - 11.4. Вольные поединки, участие на соревнованиях.
 - 11.5. Вольные поединки, участие на соревнованиях.
 - 11.6. Вольные поединки, участие на соревнованиях.
 - 11.7. Вольные поединки, участие на соревнованиях.
 - 11.8. Вольные поединки, участие на соревнованиях.
- Учащиеся на практике закрепляют и совершенствуют полученные знания и навыки. В поединках формируется стойкость и воля к победе.

12. ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

- 12.1. Выполнение технических действий и комплексов в одиночку
- 12.2. Выполнение технических действий группой учащихся

13. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

- 13.1. Сдача нормативов за полгода.
- 13.2. Сдача нормативов за полгода.
- 13.3. Проведение итогового тестирования учащихся.

ИТОГОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

11. Историю единоборств.
12. Терминологию, правила, используемые на соревнованиях и вольных поединках.
13. Основы анатомии человека, уязвимые точки и места человека.
14. Правила безопасности. Приемы страховки и само страховки.
15. Основы первой доврачебной помощи.
16. Основания применения физической силы и приемов самбо для самообороны.
17. Основные способы психологической защиты.
18. Основные стойки и передвижения.
19. Основные броски, удары, болевые и удушающие приемы.
20. Базовые основы тактической подготовки.

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

7. Проводить правильно разминку.
8. Знать специальные упражнения и технику страховки.
9. Выполнять без сопротивления противника основные базовые приемы САМБО (на выбор 5 приемов).
10. Продержаться 2 минуты в вольной схватке с противником одного уровня подготовки.
11. Уметь проводить релаксацию организма после нагрузок.
12. Сдать нормативы ОФП и СФП:
 - Комплекс силовых упражнений, один круг (10 отжиманий от земли, 10 подносов ног в упоре лежа к туловищу, 10 упражнение на пресс, поднос корпуса тела к ногам, 10 прыжков вверх).
 - Кросс не менее 1 км
 - Упор лежа на кулаках, 1 мин.

Материально-техническое обеспечение

- Зал для занятий, просторный, безопасный, наличие санузла (2 зала);
- Для соревнований используется МТО организаторов соревнований;
- Для полевых тренировок любые доступные спортивные объекты и площадки;
- Борцовский ковер: маты и крышка для зала борьбы, либо татами;
- Маты или мягкое покрытие для зоны безопасности в зал борьбы;
- Куртки самбо, 15 штук на группу;
- Самбовки (покупаются индивидуально);
- Костюмы для рукопашного боя – 2 шт;
- Комплект для соревнований по рукопашному бою (версия динамо)-2 шт;
- Комплект для соревнований по Армейскому рукопашному бою-2 шт;
- Борцовские трико для вольной борьбы – 4 шт;
- Капы боксерские(покупаются индивидуально);
- Перчатки боксерские- 2 пары;
- Шлема боксерские тренировочные- 2 шт;
- Мешки для рукопашного боя-3 шт;
- Канат для лазания-1 шт;
- Макивары настенные-2 шт;
- Макивары переносные- 3 шт;
- Лапы боксерские-2 шт;
- Турник универсальный-1 шт;
- Чучело для отработки бросков – 2 шт;
- Снаряжение для ОФП(2 гири,2 пары гантелей, 6 блинов от штанги, 2 пары прыгалок);
- Имитационное оружие (резиновый пистолет-1шт, резиновый нож-2 шт, резиновая палка – 1 шт);
- Свисток;
- Секундомер;
- Бумага, ручка, карандаш;
- Аптечка укомплектованная в спецсумке;
- Тетради ИВС (закупаются индивидуально);
- Снарядные перчатки-2 пары;
- Для полевых выходов, марш-бросков: полевая форма, рюкзак(содержимое доводится отдельно);
- Материалы для фотовидеоотчетов, стенгазет.

Инструкция по безопасности и вводный инструктаж при занятиях групп «Самооборона».

Лица, не прошедшие инструктаж, на занятия не допускаются. Инструктаж проводится на первом занятии, с вновь прибывшими отдельно в первый день занятий. Запись вносится в журнал группы и тетрадь по ТБ. Также доводятся общие требования всех других инструктажей и правил.

Воспитанники без разрешения педагога не могут самостоятельно приступить к занятиям. Все должны строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. На занятия пребывать в спортивной (полевой) форме одежды. В санузел и вне зала борьбы и РБ передвижение в сменной обуви.

Во время занятий строго выполнять все указания педагога. В случае заболевания, недомоганий – сразу ставить об этом в известность. Все упражнения выполнять с соблюдением мер безопасности, с разрешения на выполнение. Исключить случаи баловства и хулиганства на тренировках. Не допускать нецензурную лексику и оскорбления, неуважительное отношение к товарищам.

При отработке приемов единоборств категорически запрещено выполнять запрещенные в спорте приемы единоборств. Запрещенные приемы определены в правилах вольной борьбы, борьбы самбо, рукопашного боя – для конкретного вида спорта изучаемого в момент тренировки. Запрещено бить запрещенными частями тела в запрещенные места (глаза, затылок, позвоночник, суставы...), проводить броски с падением на голову с падением на противника. Делать болевые приемы рывком, со стойки. При сдаче соперника (любой крик, команда «есть», постукивание) – немедленно прекратить болевой прием. Поединок начинать по свистку педагога, либо команды «бой». Немедленно заканчивать или остановить все действия по свистку, либо команды «стоп».

При занятиях применять меры страховки и само страховки. Не приступать к сложным и незнакомым упражнениям без разрешения и контроля педагога. На занятиях поддерживать дисциплину, высокий дух товарищества и взаимопомощи.

После занятий: аккуратно сложить инвентарь и снаряжение, навести за собой порядок, организованно провести гигиенические процедуры и убыть домой.

Библиография

1. Велитченко В.К. ФИЗКУЛЬТУРА БЕЗ ТРАВМ - М.: Просвещение,1993.
2. Гостюшина ЭНЦИКЛОПЕДИЕЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ. - М.: Зеркало,1994
3. Иванов С., Касьянов Т. ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ – М.: Советский патриот,1991.
4. Уголовный Кодекс РФ. – 2019.
5. Харлампиев А.А. СИСТЕМА САМБО. – М.: ФАИР – ПРЕСС,2002.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	По расписанию	теория	4	1.1. Знакомство с детьми. Организационные вопросы. Инструктаж. Режим занятий. Показ технического арсенала самбо и РБ. 2.1. Гигиенические основы. Личная гигиена, распорядок дня и его влияние на эффективность занятий. Требования к спортивной форме. Соблюдение правил гигиены после тренировки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
2	По расписанию	теория	4	3.1. Развитие единоборств в России и за рубежом. Зарождение единоборств. Соревнования. Лучшие достижения отечественных спортсменов. 4.1. Основы доврачебной помощи. Правила и алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи при получении травмы. Поведение в экстремальной ситуации.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
3	По расписанию	теория	4	5.1. Самозащита и уголовный кодекс. Преступление, закон, ответственность. 6.1. Основы психологической помощи. Понятие психологии. Основные приемы психологической самозащиты, укрепление психологической устойчивости. Аутотренинг.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
4	По расписанию	практика	4	7.1. Общая физическая подготовка (ОФП). Стандартная базовая подготовка ОФП по самбо (разминка, кросс, гимнастика и др.) 7.2. Игровые варианты тренировки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
5	По расписанию	практика	2	7.3. Общая физическая подготовка (ОФП). Стандартная базовая подготовка ОФП по самбо (разминка, кросс, гимнастика и др.)	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
6	По расписанию	практика	2	7.4. Общая физическая подготовка (ОФП). Стандартная базовая подготовка ОФП по самбо (разминка, кросс, гимнастика и др.)	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
7	По расписанию	теория	2	8.1. Специальная физическая подготовка (СФП). Показ и объяснение специальных упражнений,	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	групповая

				меры безопасности при их выполнении.	г. Вязьмы	
8	По расписанию	теория-практика	4	9.1. Базовая техника САМБО и рукопашного боя. Основной технический арсенал самбо и РБ. 9.2. Базовая техника САМБО и рукопашного боя. Основной технический арсенал самбо и РБ.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
9	По расписанию	теория-практика	4	9.3. Базовая техника боевого САМБО и рукопашного боя. 9.4.Бросковая техника	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
10	По расписанию	практика	4	9.5. Бросковая техника 9.6. Бросковая техника	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
11	По расписанию	практика	2	9.7. Борьба в стойке	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
12	По расписанию	практика	4	7.5. Стандартная базовая программа ОФП самбо. 7.6. Стандартная базовая программа ОФП самбо.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
13	По расписанию	теория	4	10.1. Тактическая подготовка. Основы грамотного ведения поединка на соревнованиях. Тактика выбора действий. 10.2.тактика выбора средств победы над любым соперником.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
14	По расписанию	теория-практика	4	10.3. Учет возраста, веса, подготовленности соперника 10.4.Тактика бытовой самозащиты для девочек.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
15	По расписанию	практика	4	11.1. Вольные поединки и схватки. Участие в соревнованиях. Правила и команды проведения поединков. 11.2. Вольные поединки и схватки. Участие в соревнованиях. Правила и команды проведения поединков.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
16	По расписанию	практика	4	7.7. Стандартная программа ОФП самбо. 7.8. Стандартная программа ОФП самбо.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
17	По	практика	2	10.5. Тактика сопротивления нескольким	МБУ ДО ЦРДиП	групповая

	расписанию			соперникам..	«Витамин» г. Вязьмы	
18	По расписанию	практика	2	13.1. Сдача нормативов за полугодие.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
19	По расписанию	практика	4	7.9. Игровые варианты тренировки. 7.10. Игровые варианты тренировки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
20	По расписанию	практика	2	7.11. Игровые варианты тренировки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
21	По расписанию	практика	2	7.12. Игровые варианты тренировки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
22	По расписанию	практика	2	8.3. Развитие специальных навыков.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
23	По расписанию	практика	2	8.4. Развитие специальных навыков.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
24	По расписанию	практика	2	8.5. Развитие специальных навыков.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
25	По расписанию	практика	2	9.8. Борьба в стойке.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
26	По расписанию	практика	2	9.9. Борьба на коленях.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
27	По расписанию	практика	2	9.10. Борьба в партере.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
28	По расписанию	практика	2	7.13. Игровые варианты тренировки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая

29	По расписанию	практика	2	7.14. Игровые варианты тренировки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
30	По расписанию	практика	2	9.12. Ударная техника	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальный
31	По расписанию	практика	2	9.13. Ударная техника	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповой
32	По расписанию	практика	2	11.3. Правила и команды проведения поединков. Вольные поединки и схватки. Участие в соревнованиях.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
33	По расписанию	практика	2	8.6. Развитие специальных навыков.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированный
34	По расписанию	практика	2	8.7. Развитие специальных навыков.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповой
35	По расписанию	практика	2	9.14. Ударная техника.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
36	По расписанию	практика	2	9.15. Ударная техника.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
37	По расписанию	практика	2	9.16. Удушающие приемы	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
38	По расписанию	практика	2	9.17. Удушающие и болевые приемы.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	комбинированная
39	По расписанию	практика	2	11.14. Вольные поединки и схватки. Участие в соревнованиях.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
40	По расписанию	практика	2	9.18. Удушающие и болевые приемы.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	комбинированная

					г. Вязьмы	
41	По расписанию	практика	2	9.19. Удушающие и болевые приемы.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
42	По расписанию	практика	2	9.20. Защита от болевых и удушающих приемов.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
43	По расписанию	практика	2	9.21. Блоки и защита от ударов	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
44	По расписанию	практика	2	9.22. Блоки и защита от ударов	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
45	По расписанию	практика	2	9.23. Блоки и защита от ударов	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
46	По расписанию	практика	2	9.24. Блоки и защита от ударов	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
47	По расписанию	практика	2	11.5. Вольные поединки и схватки. Участие в соревнованиях.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
48	По расписанию	практика	4	11.6. Вольные поединки и схватки. Участие в соревнованиях. 11.7. Вольные поединки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
49	По расписанию	практика	2	12.1. Показательные выступления. Выполнение приемов и технических комплексов индивидуально.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
50	По расписанию	практика	2	9.25. Контрприемы.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
51	По расписанию	практика	2	11.8. Вольные поединки и схватки. Участие в соревнованиях.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
52	По	практика	2	9.26. Контрприемы, защита от бросков.	МБУ ДО ЦРДиП	индивидуальная

	расписанию				«Витамин» г. Вязьмы	
53	По расписанию	практика	2	9.27. Контрприемы и защита от бросков.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная
54	По расписанию	практика	2	12.2. Выполнение технических действий группой учащихся.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	групповая
55	По расписанию	практика	4	13.2. Сдача нормативов. 13.3. Проведение итогового тестирования учащихся.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин» г. Вязьмы	индивидуальная

