

### Мастер-классы по САМБО в 2019 году

№ п/п	Тема мастер-класса	Содержание	Категория участников	Место проведения	Дата проведения
1	Основы техники и тактики борьбы самбо	Передвижения, захваты, разновидности удержаний, болевых приемов и бросков.	Тренеры, педагоги дополнительного образования спортивных единоборств	МАУ «СШОР «Эжва»	Февраль 2019 года
2	Специально-подготовительные упражнения	Упражнения для разминки Специально-подготовительные упражнения для бросков.	Учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования	МУДО «ЦДОД «Виктория»	Март 2019 года
3	Самозащита	Приемы самозащиты. Моделирование ситуаций самозащиты	Учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования	МУДО «ЦДОД «Виктория»	Апрель 2019 года
4	Приемы борьбы	Броски Удержания Переворачивания	Учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования	МУДО «ДПЦ «Олимп»	Май 2019 года
5	Игры	Игры на ковре Игры в атакующие захваты Игры в теснения. Игры в касания. Игры в блокирующие захваты. Подвижные игры.	Учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования	МУДО «ДПЦ «Олимп»	Июнь 2019 года
6	Самбо в ГТО	Подготовка учащихся к выполнению нормативов ГТО по самбо	Учителя физической культуры, педагоги дополнительного образования	МУДО «ДПЦ «Олимп»	Сентябрь 2019 года

