

«ПАТРИОТ»

Приглашаем детей от 10 лет, юношей и девушек на тренировки по смешанным единоборствам, АРБ, рукопашному бою и военно-спортивной подготовке в Челябинске!

"Патриот" – проект [Школы Отечественных единоборств "Урал"](#)



Комплексная программа подготовки:

Рукопашный бой и смешанные единоборства:

- Общефизическая подготовка и акробатика
- Техника ударов руками и ногами
- Техника бросков и самостраховок
- Болевые и удушающие приемы

Специальная подготовка:

- Огневая, тактическая, строевая и медицинская подготовка
- Высотная подготовка и скалолазание
- Основы фехтования
- Туристическая подготовка, выживание и самоспасение в экстремальных ситуациях
- Психологическая устойчивость и дисциплина
- Подготовка к сдаче норм ГТО

Соревнования и мероприятия по патриотическому воспитанию:

- Соревнования по рукопашному бою и смешанным единоборствам
- Соревнования по военно-спортивной подготовке и фехтованию
- Тренировочные сборы и походы
- Уроки Мужества, показательные выступления







[Место проведения занятий](#)

[Расписание и стоимость занятий](#)

[Необходимо для записи в группы](#)

[Наша группа В Контакте](#)

