

## Курсы самообороны для родителей.



При профессиональном обучении сотрудников силовых структур, значительное место занимают служебно-прикладные единоборства, такие как рукопашный бой, боевое самбо и др. Владение прикладной техникой боя позволяет им, сохраняя собственную жизнь и здоровье, активно противостоять нападению и эффективно

задерживать правонарушителей.

В наше беспокойное время, где на каждом шагу подстерегает опасность («разборки» на дороге, на природе, в командировках в незнакомых городах и т.д.) необходимо каждому владеть основами применения приёмов самообороны, сохраняя жизнь, здоровье и психологическое спокойствие, не только свои, но и близких нам людей.

Наш центр открывает курсы самообороны для родителей юных спортсменов, занимающихся в ЦССПЕ АЛЬФА. Программа обучения рассчитана на 3 месяца (с нуля). Нам не важен ваш рост, вес, пол и возраст и уровень подготовки, мы поможем каждому раскрыть свои способности и научим эффективно противостоять насилию, как психологическому, так и физическому.

По окончании обучения выдаётся диплом об окончании курсов.

### **ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ:**

- ПРИЁМОВ САМООБОРОНЫ;
- ВЛАДЕНИЯ ОРУЖИЕМ САМООБОРОНЫ;
- ИЗУЧЕНИЯ БОЛЕВЫХ ТОЧЕК ПРОТИВНИКА;
- ПОСТАНОВКИ НОКАУТИРУЮЩЕГО УДАРА;
- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОПРОТИВЛЕНИЮ;
- ПСИХОЛОГИИ НАПАДАЮЩЕГО;

А ТАКЖЕ, ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ (УК РФ).

Курсы самообороны преподаёт квалифицированный специалист в области служебно-прикладных единоборств, с высшим профессиональным спортивно-педагогическим образованием по специализации «Теория и Методика служебно-прикладных единоборств» (РГУФКСМиТ «ГЦОЛИФК»), основатель и руководитель Центра спортивных и служебно-прикладных единоборств «Альфа» Богачкин Андрей Иванович.

Наш центр имеет многолетний опыт работы и обучения с сотрудниками МВД, Росгвардии и различных служб безопасности РФ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, стоимость 500 руб./занятие.

Расписание: воскресенье с 12:30 до 14:00

Адрес: Москва, м.Речной вокзал, ул.Смольная д.63Б, ТЦ «Экстрим», этаж , спортзал. Запись по телефону: 8 (916) 755-13-10. Форма одежды для тренировок любая.

**МЫ ЗНАЕМ, КАК СДЕЛАТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ БЕЗОПАСНЕЕ!  
И НАШ ЦЕНТР ПОМОЖЕМ ВАМ В ЭТОМ!**

**ЦССПЕ АЛЬФА НА СТРАЖЕ ВАШЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ!  
[www.alfacentrsport.ru](http://www.alfacentrsport.ru)**