

Самбо

Продолжительность занятия: 1-1,5 часа. Количество занятий в неделю: 2 занятия. Возраст обучающихся: 7-18 лет. Стоимость в месяц: бесплатно. Педагог - педагог дополнительного образования, тренер, Мастер спорта по дзюдо, самбо, Чемпион Европы по универсальному бою Дмитрий Сергеевич Михайлов.

«Спорт - это жизнь!»

Занятия самбо оказывают комплексное влияние на развитие организма, всесторонне развивают занимающегося борьбой самбо, улучшают все физические качества спортсмена. Занятия самбо с одной стороны позволяют достигать спортивных результатов (повышать спортивное мастерство), а с другой стороны способствуют подготовке к жизненной практике – различным видам деятельности.



В результате освоения данной учебной дисциплины обучающийся должен:

- знать: правила техники безопасности при занятиях борьбой самбо; правила борьбы самбо; основы тактики ведения боя в борьбе самбо.
- уметь: использовать приобретенный опыт для самообороны, а также для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- владеть: системой практических умений и методических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое самосовершенствование.