

Секция(кружок) САМБО



Кружковод:
Лукасик Наталья Игоревна

Самбо

Вид спортивного единоборства, а так же комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Это относительно молодой, но довольно популярный и интенсивный развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства. Самбо включает наиболее эффективные приемы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы

Цель: обеспечить условия для личностного развития, укрепления здоровья профессионального самоопределения детей и подростков.

□ Задачи:

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом
- Повышение уровня физической подготовки
- Формирование культуры здорового образа жизни

















