

Аннотация
к рабочей дополнительной общеразвивающей программе
по самбо для групп начальной подготовки

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет. Срок реализации – 2 года.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- улучшения состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуации самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера, поиск талантливых в спортивном отношении детей.