



# Самбо

## 1-7 класс



**Преподаватель:**  
Тоторкулов Мурат Манафович





# Самбо

Самбо (САМозащита Без Оружия) - это советское боевое искусство, возникшее в результате соединения техники японского Джиу-джитсу и Дзюдо с техникой национальных видов борьбы народов бывшего советского союза.





# Самбо

**Философия самбо** — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью.





# Программа тренировок

Программа тренировок включает в себя:

- разминку с элементами акробатики, растяжки;
- общую и специальную физическую подготовку;
- изучение бросковой техники и болевых приемов;
- борьбу в стойке и в партере;
- подготовку к участию в соревнованиях.

