

Программа «Самбо-Дзюдо» направлена на развитие интереса обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни посредством занятий борьбой «САМБО», а также элементами направления «ДЗЮДО».

Программа также способствует удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

Программа предназначена для детей 8-18 лет.

В результате освоения программы обучающиеся изучат: теоретические основы спортивного мастерства в борьбе самбо; базовые технические приёмы, элементы техники и тактики боевого искусства дзюдо; приёмы и методы контроля и самоконтроля физической нагрузки на занятиях.

Программа рассчитана на 3 года – 432 учебных часа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОШЕСТВА ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Кравченко Анастасия Владимировна, ДИРЕКТОР

17.09.26 15:05 (MSK)

Сертификат 63F371EA3121B9070D43AA3495482A80