

## **Аннотация.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Самбо» по своей направленности является физкультурно-спортивной, и направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы.

При занятиях самбо получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Развивают у обучающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. Самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе.

Актуальность программы заключается в том, что она даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья, всестороннему развитию личности ребенка, успешности, адаптации в обществе.

### **Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

<b>Название программы</b>	«Самбо»
<b>Автор-составитель</b>	Галкин Николай Михайлович
<b>Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>Направленность программы</b>	Спортивно-оздоровительная
<b>Срок реализации программы</b>	1 год
<b>Возраст обучающихся</b>	7-18 лет
<b>Цель программы</b>	Создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития обучающихся и формирования у них стойкой потребности в ведении здорового образа жизни средствами национального вида спорта – борьбы самбо.