

## **Аннотация «Самбо» 1, 7 классы**

Программа предназначена для детей 7, 14 лет

Количество часов, отводимое на изучение – 68

Содержание программы:

- простейшие акробатические элементы
- техника самостраховки
- техника борьбы в стойке
- техника борьбы лежа
- простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов
- подвижные спортивные игры и эстафеты