«САМБО»

Приглашаем детей от 4-х лет, юношей и девушек на тренировки по борьбе Самбо в Челябинске!

"Самбо" в Школе отечественных единоборств "Урал"



- Координация, ловкость, гибкость
- Скорость, сила, выносливость
- Дисциплина и уверенность в себе

Программа подготовки:
- Общефизическая подготовка и акробатика
- Навыки самостраховки
- Броски, удержания и болевые приёмы
- Борьба в стойке и партере

Участие в соревнованиях, присвоение спортивных разрядов.
Подготовка к сдаче норм ГТО.

Место проведения занятий
Расписание и стоимость занятий
Необходимо для записи в группы
Наша группа В Контакте



Самбо (**САМ**озащита (самооборона) **Б**ез **О**ружия) — советский вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная сотрудниками инструкторского и тренерского состава общества «Динамо» в 1930-е годы для подготовки офицеров НКВД и военнослужащих внутренних войск (в рамках курса специальной физической подготовки). Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо — относительно молодой, но популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира.

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.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему.

