

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе  
«Основы самообороны» в ОДОД ГБОУ школы №203  
Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год**

**Направленность программы** — Физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на развитие общей физической и специальной подготовки с элементами единоборств (акробатики, приёмов самостраховки, освобождения от захватов и обхватов, приёмов задержания, обезоруживания противника, учебно-тренировочные схватки).

**Возраст обучающихся:** 13–14 лет.

**Руководитель объединения:** Гришаев Алексей Владимирович, педагог дополнительного образования.