



**БЛИНКОВ
МИХАИЛ ВИТАЛЬЕВИЧ,**

**педагог дополнительного образования,
руководитель объединения
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Постоянно побеждает тот, кто побеждает себя!

Обучение в объединении компенсирует вынужденную гиподинамию детей и подростков.

В программу включен комплекс упражнений по самообороне. Он играет важную роль в формировании умения пользоваться резервами своего организма, противодействовать физически более сильному противнику.

Изучение комплекса упражнений по самообороне позволяют обучающимся приобрести уверенность в своих силах, улучшить координацию движений.

