

## **Аннотация**

### **к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по Самбо**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по борьбе самбо подготовлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год. Программа написана с учетом рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации к программам дополнительного образования: «Письмо от 11 декабря 2006 г. N 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются федеральными законами: Федеральным законом Российской Федерации от 4.12. 2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 10.07.1992 N 3266-1 «Об образовании», «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (Приказ Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. N 504), федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (Постановление от 11 января 2006 г. N 7) и осуществляются в соответствии с решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах по развитию самбо в РФ» №3/3 от 23.04.2003 года, на которой, учитывая социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота, самбо было признано национальным и приоритетным видом спорта в России.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 7 - летнего возраста. В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, планы построения тренировочного процесса по годам обучения.

**Цель программы** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно - тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

#### **Основные задачи:**

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям самбо;
- сформировать у занимающихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества обучающихся, повышать функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закаливать организм;

- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, совершенствовать двигательные умения и навыки;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ дзюдо, обучение и методику преподавания техники и тактики дзюдо. Организация и проведение соревнований по борьбе дзюдо, учебно-тренировочных сборов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по дзюдо это:

- 1.Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- 2.Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
- 3.Высокий уровень физической подготовки обучающихся как будущих защитников Отечества.
- 4.Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.
- 5.Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
- контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май-июнь)
- экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета проводится в конце каждого учебного года.

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

- стабильность обучающихся в группах;
- рост индивидуальных показателей физических качеств;
- укрепление здоровья;
- приобретение навыков ЗОЖ и формирование общей культуры;
- положительная динамика спортивно-технического мастерства;
- достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание патриотизма, уважения к правам и свободам человека.