

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Самбо»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная.

Уровень программы:

Разноуровневая.

Адресат программы:

Дети от 7 до 18 лет.

Срок освоения программы:

Программа рассчитана на 8 лет обучения.

Форма обучения:

Очная.

Цели программы:

- обучение и развитие способностей детей в борьбе самбо;
- выявление спортивно одаренных детей и дальнейшее развитие способностей в избранном виде спорта.

Задачи программы:

Предметные:

- сформировать систему знаний в области борьбы, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики самбо;
- ознакомить с историей, этикетом и стилем самбо;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Метапредметные:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- укрепить физическое и психическое здоровье учащихся;
- сформировать основные знания о здоровом образе жизни, оказании первой доврачебной помощи.

Личностные:

- воспитывать нравственные и волевые качества учащихся;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- формировать потребность обладания высоким уровнем социальной активности;
- воспитывать самодисциплину, волевые качества учащихся.

Структура учебного плана:

- Теоретическая подготовка.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Техничко-тактическая подготовка.
- Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.
- Самостоятельная работа.
- Контрольные испытания.

Система контроля:

1. Текущий контроль.
2. Итоговый контроль.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- знание истории развития, традиции национального вида спорта самбо;
- знание специальной базовой терминологии самбо;
- знание основных гигиенических требования на занятиях самбо;
- знание основных правил техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятий о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных его системах;
- профилактические мер по предупреждению травматизма и заболеваний;
- обучение методам самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

Метапредметные:

- развитие готовности и способности взаимодействия, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- развитие готовности к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- развитие готовности к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни.

Личностные:

- организованность и дисциплинированность;
- самообладание и самоконтроль;
- этическое поведение спортсмена-самбиста;
- ведение здорового и безопасного образа жизни.