

## Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «САМБО» Пояснительная записка

Рабочая программа «САМБО» по физкультурно-спортивному направлению разработана для учащихся 12-15 лет на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действует с 01.01.2021)
- Проекта, разработанного Минобрнауки России и Департаментом государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015г. № 09-3242
- основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ

### **Цель программы:**

- - развитие физических и волевых качеств обучающихся посредством обучения борьбе самбо.

### **Задачи программы:**

- - научить теоретическим основам спортивного мастерства в борьбе самбо.
- - научить базовым техническим приёмам, элементам техники и тактики борьбы самбо;
- - научить приёмам и методам контроля и самоконтроля физической нагрузки на занятиях;
- - развивать физические способности (сила, скорость, координация, выносливость, гибкость);
- - развивать технико-тактические способности учащихся посредством занятий самбо (борьба в условиях ограничения пространства и времени, борьба на фоне усталости и потери координации);
- - воспитывать ценность здорового и безопасного образа жизни.
- - воспитывать чувство ответственности за себя, за свою семью и за Родину.
- Программа направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком. Борьба самбо – прекрасное средство физического развития и закалывания – представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Спортивная часть развивает физические, морально-волевые и интеллектуальные качества борца, прививает основные навыки, необходимые для самозащиты.

Режим занятий: **2 академических часа** (70 минут), **2 раза** в неделю. Срок обучения по программе - **2 года**, количество часов в год – **108**

