

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «САМБО»
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 8 ЛЕТ)

Авторы программы:

Загребин В.Г. - тренер-преподаватель отделения «Самбо» МБУ ДО «Илекская СШ»

Рыкова Л.Э. - тренер-преподаватель отделения «Самбо» МБУ ДО «Илекская СШ»;

Настоящая программа в области физической культуры и спорта «Самбо» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физкультуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы по самбо, охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную направленность, обучение проводится на русском языке, срок обучения составляет 8 лет для обучающихся от 7 до 18 лет.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. Основная цель, развитие у детей мотивации к спортивным занятиям, стремления к здоровому образу жизни. Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

В процессе обучения по данной Программе решаются задачи:

- воспитания у обучающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитания у обучающихся дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитания у обучающихся привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формирования у обучающихся потребности ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Продолжительность учебного года 52 недель непосредственно в условиях спортивной школы. Учебный план составлен для групп НП первого года обучения – 312 часа; со второй, третий 416 часов. Для УТ групп первый год – 416 часов, второй, третий – 624 часа, четвертый год обучения -832 часа. Программа предусматривает последовательное увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку, соответственно возрастным группам, что не противоречит СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования».

Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлен учебный план-график подготовки, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

Форма обучения: очная. Формы проведения занятий: беседа, учебно-тренировочные занятия, соревнования.

В программе представлены задачи работы и содержание материала по основным компонентам тренировки, приводится распределение времени на предметные области по периодам и этапам, количество тренировочных занятий и соревнований, нормативные требования. Таким образом, Программа детализирует содержание работы последовательно по годам обучения.

Реализация программы обеспечивается тренерами-преподавателями МБУ ДО «Илекская СШ» отделения «Самбо», имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.