

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «САМБО»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа по самбо является адаптированной, т.к. составлена на основе изданий: «Самбо» - учебное пособие для спортивных школ и коллективов 1-5 годов обучения, разработанное профессором кафедры борьбы РГАФК И.Д.Свищевым и старшим тренером сборной команды г. Москвы по самбо В.Э.Жердевым, Москва, 1998 г. В программу внесены изменения по учебно-тематическому плану подготовки самбистов и требования контрольных нормативов по общей физической подготовке. Программа рассчитана на 5 лет.

Учебная программа секции «Самбо» предназначена для обучения детей и подростков 7-17 лет. Спортивная секция «Самбо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы должны решаться задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма; усвоения теоретических и методических основ «Самбо», овладения навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижения высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Программа предполагает обучение детей самбо в течение 5 лет независимо от их способностей и возраста. Занятия проводятся в групповой форме, индивидуально. Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей, содержание адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Программа состоит из учебно-тематического плана, собственно содержания программы по годам обучения, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к учащимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, списка используемой специальной литературы.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности. Обеспечение обучения, воспитания, развития детей. Приобретение конкретных знаний, умений, навыков в борьбе самбо.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих основных задач: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники самбо; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

К основным задачам также относятся задачи, решаемые в процессе спортивной подготовке по самбо, направленной на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучения базовой техники самбо, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Борьба самбо оказывает благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Борьба самбо – это вид

спорта, доступный детям любого возраста. В секцию самбо принимаются все желающие дети с 7 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Год обучения	Основной возраст	Кол-во детей в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
1	7-9	15	4	16	144
2	9-12	13-14	6	24	216
3	12-13	12-13	9	36	324
4	13-15	11-12	9	36	324
5	16-17	10-11	9	36	324