

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «САМБО»
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 8 ЛЕТ)

Авторы программы:

Бурдуков Дмитрий Викторович - тренер-преподаватель отделения «Самбо» МАОУ ДО ТГО СШ «Импульс»;
Мальгин Данил Сергеевич - тренер-преподаватель отделения «Самбо» МАОУ ДО ТГО СШ «Импульс»;
Прядеин Кирилл Леонидович - тренер-преподаватель отделения «Самбо» МАОУ ДО ТГО СШ «Импульс».

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 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы. Учебный план составлен для групп первого года обучения – 108 часа; со второго по восьмой год обучения – 216 часов. Программа предусматривает последовательное увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку. Учебно-тренировочные занятия проводятся: для 1 года обучения - 3 раза в неделю по 1 академическому часу, со второго по восьмой год обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа, 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 МАОУ ДО ТГО СШ «Импульс» отделения «Самбо», имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262763

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 10.10.2023 по 09.10.2024