

Аннотация к программе «Борьба САМБО»

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба САМБО»
Педагог	Сенюков Юрий Аркадьевич
Место реализация	г. Юрьев-Польский, ул. 1 Мая, д. 72
Срок реализации	10 лет
Возраст обучающихся	7-18 лет
Условия приема	На обучение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.
Цели и задачи	<p>Цель программы – многолетняя подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.</p> <p>Основные задачи на этапе начальной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -улучшить состояние здоровья и закаливание; -внести коррекцию недостатков физического развития; -привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям самбо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; -овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала); -обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты; -развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости); -воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера; -организовать контроль за развитием физических качеств; -выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.
Режим занятий	<p>44 недели</p> <p>1 – 3 год – 6 часов в неделю</p> <p>4 – год – 9 часов в неделю</p> <p>5 – 6 год – 12 часов в неделю</p> <p>7 – 10 год – 15 часов в неделю</p>
Методическое обеспечение	<p>Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.</p>

<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>Борцовский ковер - 2 шт. Татами - 2 шт. Мат гимнаст. - 2 шт. Табло - 1 шт. «Шведская» стенка - 2 шт. Переключатель - 2 шт. Штанга - 5 шт. Гиря - 10 шт. Теннисный стол - 1 шт. Канат - 3 шт. Гантели - 20 шт. Кувалда - 5 шт. Утяжелители - 10 шт. Тренажеры силовые - 5 шт.</p>
<p>Ожидаемый результат</p>	<p>В процессе освоения программы, выпускники должны уметь: - выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке; выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке; выполнять кувырок назад с самостраховкой; выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой; выполнять стойку на голове и руках с опорой; выполнять виды падений на спину с самостраховкой; выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра; показать вставание на гимнастический и борцовский мост; выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр; оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах.</p>