

АННОТАЦИЯ

Направленность дополнительной образовательной программы - физкультурно–спортивная.

Программа «Спортивное самбо»

призвана способствовать оздоровлению, физическому развитию учащихся, удовлетворению их индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность программы.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо учит самозащите, дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности, способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

Задачи программы:

Предметные:

- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивного единоборства;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам борьбы;
- развивать физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация) путем динамики физической, специальной и технической подготовки

Личностные:

- развивать устойчивую потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;
- развивать морально-волевые качества и стремление к победе;
- воспитывать трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности;

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями организма.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять, планировать, достигать цели своего обучения;

- умение осуществлять контроль своей деятельности, осуществлять самооценку;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;

- умение работать индивидуально и в группе.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Петров Александр Петрович

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022