Программа "Самбо"

Возраст: от 6 до 17 лет

План приема: до 15 детей

Форма обучения: очная

Оплата сертификатом: Нет

ОВЗ: Нет

Адрес:

665420, Иркутская область, город Свирск, улица Дзержинского, строение 6

Муниципалитет:

ГО Свирск

Все программы организатора:

МБОУ ДО «Дом детского творчества г. Свирск»

ОПИСАНИЕ

Несмотря на то, что самбо относится к единоборствам, этот вид спорта признан одним из самых безопасных для детей. Самооборона без оружия – вид единоборств направленный не на нападение, а на оборону от нападающего. Здесь юного спортсмена научат в первую очередь решать конфликты мирным путем, а также постоять за себя в различных ситуациях.  Этот спорт развивает такие качества, как: выносливость, самоконтроль, координация, скорость реакции, внимательность, сообразительность.

Помимо этого занятия в секции способствуют гармоничному физическому и психологическому развитию, а также укрепляют иммунитет.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ

Зейналов Владислав Артурович, педагог дополнительного образования.

Педагогический стаж: молодой специалист

Образование: среднее профессиональное, Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Хабаровский пограничный институт Федеральной службы безопасности Российской Федерации»,

специальность: Пограничная деятельность, 2017 года;

Профессиональная переподготовка: Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Гуманитарно-технический университет», программа: «Дополнительное образование детей и взрослых", присваиваемая квалификация — Педагог дополнительного образования, обучается в настоящий момент.

РАСПИСАНИЕ

Продолжительность учебного года 34 недели. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 учебных часа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения, 153 часа

Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. – 18 часов;

Самостраховка и страховка соперника – 18 часов;

Борьба стоя – 48 часов;

Болевые приемы – 69 часов.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта "Самбо".

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

правила и основные термины, используемые в самбо;

значение тактической подготовки борьбы;

уровни контрольных нормативов; технику выполнения бросков, захватов;

правила проведения соревнований по самбо.

В результате освоения программы учащиеся будут уметь:

выполнять простейшие приёмы самостраховки;

выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере;

выполнять приёмы борьбы самбо;

применять приёмы самостраховки;

проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Зачисление детей для обучения осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям соответствующим видом деятельности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

компьютер;

мультимедийная установка;

канцелярские принадлежности.

1. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "Дом детского творчества г. Свирск"

[http://www.ddt-svirsk.ru](http://www.ddt-svirsk.ru/)

2. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "Дом детского творчества..

[http://www.ddt-svirsk.ru](http://www.ddt-svirsk.ru/)