

## АННОТАЦИЯ к программе дополнительного образования «СамБО»

Программа внеурочной деятельности «СамБО» предназначена для учащихся 7-11-х классов Иркутского кадетского корпуса имени П.А. Скороходова.

Программа внеурочной деятельности «СамБО» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу ГОБУ ИО «Иркутский кадетский корпус», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», - Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»; приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»; приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Главное назначение программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития самбиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России, области, города.

Для реализации поставленных целей курса рекомендовано сочетание разных методов обучения – рассказ, показ, практика, учебные схватки, соревнования.

Учебный курс разбивается на следующие основные *разделы*:

№	Вид спортивной подготовки
1	Общая физическая подготовка

2	Специальная физическая подготовка
3	Техническая, тактическая подготовка
4	Теоретическая и психологическая подготовка
5	Контрольные испытания
6	Инструкторская и судейская практика
7	Участие в спортивных соревнованиях
8	Тренировочные сборы
9	Медико-восстановительные мероприятия
10	Индивидуальная подготовка
	<b>Общее количество часов – 204 часа</b>

Учебный план Иркутского кадетского корпуса предусматривает изучение программы дополнительного образования «СамБО» по выбору в 7-11-х классах в объеме 204 часа (3 раза в неделю по 2 часа (34 учебные недели)).