

Аннотация к программе дополнительного образования «Самбо»

Цель реализации программы: овладение основами техники борьбы самбо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

Самбо в школе проводится один раз в неделю

Требования к уровню подготовки обучающихся приобретение определённого базиса здоровья, связанного с закаливанием и повышением уровня физического развития;

Ожидаемые результаты:

- приобретение навыков выполнения различных упражнений единоборства: быстро и надёжно выполнять необходимый захват, быстро и ловко перемещаться на татами, умело предотвращать осуществление захвата соперников или своевременно освободиться от него, выводить соперника из равновесия, сковывать его действия и вынуждать отступить, создавать себе удобную позицию для атаки и достижения победы в схватке, умение в самообороны;
- использование упражнений способствует улучшению рефлекторных механизмов нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности;
- использование игрового - соревновательного метода предполагает у занимающихся появление эмоционального подъёма и повышает их активность; нерешительный ребёнок становится более раскованным и активным, и наоборот, очень подвижный становится более сосредоточенным и внимательным.