

## Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе

### «Самбо»

#### Направленность: физкультурно-спортивная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «БОРЬБА САМБО» (общеразвивающая программа, модифицированная) разработана в соответствии с требованиями Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная программа «Борьба самбо» (общеразвивающая программа, модифицированная) актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в нашем случае – секции «Борьба самбо» - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

В процессе поединка, который отличается высокой двигательной активностью, формируются и развиваются важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Нередко эти качества помогают в различных экстренных ситуациях. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности. Все эти качества, приобретенные в процессе занятий борьбой самбо, успешно переносятся на другие виды деятельности: учебно-познавательную, профессиональную, общественно-политическую и т.д. Борьба самбо – вид спорта, который является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 3 года.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"

- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ Минздрава РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** обеспечение целостного физкультурно-спортивного образования, воспитания и развития личности, через освоение программы «Борьба самбо»; оздоровление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

#### Задачи:

Обучающие задачи:

- изучить историю и терминологию борьбы самбо;
- изучить основы анатомии и физиологии человека;
- изучить приемы борьбы самбо
- изучить правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- обучить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- обучить основным приемам техники борьбы самбо и тактическим действиям;
- сформировать у обучающихся знания о здоровом образе жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитать волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать работу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитать у обучающихся желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в

целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитать у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе, коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи;

- воспитать трудолюбие посредством установления распорядка дежурств по подготовке мест занятий, уборка помещений для занятий, ремонт спортивного инвентаря, оформление стендов и др.;

- воспитать потребности в здоровом образе жизни;

- расширить сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в Центре.

Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечнососудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;

- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, координации, гибкости и др.;

- развитие высших психических функций: памяти, мышления, внимания и др.;

### **Отличительные особенности программы.**

Физкультурно-спортивная направленность по специализации «Борьба самбо» является первым звеном в системе многолетней подготовки юных самбистов, а подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ) является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка самбистов высокой квалификации. Вместе с тем, особое и основное внимание в работе с детьми спортивно-оздоровительных групп уделяется их оздоровлению, сохранению и укреплению их психического и физического здоровья, разносторонней физической подготовке и ознакомлению с основами техники выбранного вида спорта – борьба самбо. Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагогов с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

В программу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке.

### **Возраст обучающихся детей, участвующих в реализации программы.**

Программа «Борьба Самбо» рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте 8 - 16 лет. Группы формируются по возрастному принципу: 1 год обучения – СОГ – 8-17 лет;

Психолого-возрастные особенности обучающихся по программе.  
Для детей от 8 до 12 лет, естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Количество учащихся в группе – не менее 12 человек.

Набор детей – свободный, при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий борьбой самбо.

Состав групп – переменный. Набор в группы проводится на начальном этапе их формирования, однако это не исключает возможности приема новичков в течение всего учебного года.

Срок реализации программы – 1 год: СОГ-1.

Форма организации деятельности. Занятия в группах проводятся по подгруппам, индивидуально или всем составом группы.

#### **Режим занятий.**

Общее количество часов в учебный год (36 недель) – 216ч.

В период летних каникул проводятся учебно-тренировочные сборы (УТС) до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год., число участников которых составляет не менее 60 % от состава группы. (п. 3.4 «Тренировочные сборы в каникулярный период» приложения №2 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г. №1125).

Количество часов в неделю – 6 часов

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

#### **Ожидаемые результаты.**

После года обучения. Улучшение координации, увеличение гибкости, освоение основных приемов самбо. Уверенное владение своим телом во время борьбы. Кроме того, дети учатся бесконфликтному поведению в группе. Наличие у борцов таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

И.о. директора



Валеев К.Ф.