

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной  
направленности  
«Самоделкин»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности объединения «Самбо» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо Минспорта России от 12.10.2015 №932;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Уставом и иными нормативными актами МАОУ ДО «Дом детского творчества».

**Актуальность программы** заключается в том, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Программа ориентирована на раскрытие содержания обучения самбо и применение организационных форм обучения и совершенствования подготовки самбоистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств, обучающихся в условиях двухлетней подготовки.

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование

жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Самбо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы самбо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Самбо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение самбо – это процесс постоянного роста. Сначала обучающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, самбоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На последующих этапах многолетней тренировки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Занимаясь в секции борьбы самбо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, самбо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Самбоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях.

Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях самбо, нигде не будут помехой.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики самбо и привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям самбо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.