



## Пояснительная записка

Борьба «самбо» – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Это не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Занятия борьбой самбо способствуют выработке самодисциплины, формированию нравственных качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие основных двигательных навыков и направлена на укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Программа модифицированная, создана на основе «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана для обучающихся 10 – 18 лет. Программа рассчитана на 5 лет обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальные спортивные навыки, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск к занятиям.

В объединении «Самбо» подготовка юных спортсменов включает в себя группы начальной подготовки (ГНП) и учебно-тренировочные группы (УТГ) в зависимости от уровня подготовки.

Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

**Цель программы:** предоставить необходимые условия для самосовершенствования личности, формирования основ здорового образа жизни, укрепления здоровья и разностороннего физического развития обучающихся, удовлетворения их физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей через занятия самбо.

Набор в объединение осуществляется на добровольной основе. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, имеющие допуск врача.

Срок реализации программы – 5 лет.

Программа рассчитана на обучающихся от 10 до 18 лет.

Форма работы: групповая.

324 учебных часа в год (3 раза в неделю по 3 часа, всего 9 часов в неделю).

Количество детей в группе не менее 8 человек.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.