

**АННОТАЦИЯ**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**по виду спорта «Самбо»**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Самбо» (далее – Программа) - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для детей, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Настоящая программа разработана с учётом:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 24.11.2022 г. № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом МАУ ДО «Спортивная школа» МР «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия).

**Актуальность и педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. Занятия несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у обучающихся личностных, общих и специальных физических качеств с использованием средств Самбо.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта;
- формирование основ знаний, умений на учебно-тренировочных занятиях по самбо;
- овладение основными техниками и приемами вида спорта Самбо;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

**2. Воспитательные:**

- воспитание гармоничной, социально – активной личности;

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

### **3. Развивающие:**

- развить тактические навыки и умения на учебно-тренировочных занятиях по самбо;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. Система программы представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и учебно-тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 12 лет. Группы формируются по возрастным категориям: 7-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, желающие заниматься самбо.

Срок реализации Программы 22 недели.

### **Процентное соотношение объемов обучения по разделам обучения по отношению к общему объему учебного плана**

№ п/п	Наименование разделов обучения	Год обучения
		1
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	5 %
2.	Общая физическая подготовка	45 %
3.	Вид спорта	34 %
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	15 %
5.	Итоговая аттестация	1 %

Продолжительность одного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать в группах спортивно-оздоровительного этапа 2-х часов.

Форма обучения – очная и (или) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **На спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно- тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **Ожидаемые результаты:**

**В результате освоения программы, обучающиеся должны знать:**

- Основные понятия, термины самбо.
- Историю развития самбо.
- Основы правил соревнований в избранном виде спорта.

**В результате освоения программы, обучающиеся должны уметь:**

- Применять правила безопасности на занятиях.
- Владеть основами гигиены.
- Соблюдать режим дня.
- Владеть основами техники самбо.

**Способы определения результативности.**

Уровень освоения Программы определяется при прохождении итоговой аттестации, проводимой в конце учебного года. Основными критериями освоения, обучающимися Программы, являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», освоение теоретического раздела Программы.

Освоение дополнительной общеразвивающей Программы завершается итоговой аттестацией. Положительным прохождением итоговой аттестации считается, если обучающийся выполнил требования по контрольным нормативам общей физической подготовки в объеме не менее 70% от общего количества.

#### **Контрольные нормативы по общей физической подготовке Возраст 7-9 лет**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			не более		не более	
1.	Бег на 30 м	с	6,9	7,1	6,7	6,8
			не более		не более	
2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7.10	7.35	6.40	7.05
			не более		не более	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+5
			не менее		не менее	
4.	Челночный бег 3x10 м	с	10,3	10,6	10,0	10,4
			не более		не более	
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	115
			не менее		не менее	

#### **Возраст 10-12 лет**

#### **Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчи ки	девочк и
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины						

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

Директор



Н.Е. Дементьев