

Муниципальное казенное учреждение  
«Отдел образования Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан»

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»*

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «СДЮТЭ»  
от «24» 08 2018г.  
Протокол № 9



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
МБУ ДО «СДЮТЭ»  
ДЕТСКОГО И  
ЮНОШЕСКОГО  
ТУРИЗМА И  
ЭКСПЕДИЦИЙ

В.Ю. Рыдаев  
2018г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Юниор»

Возраст детей: ст 10-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Махортов Семен Сергеевич  
педагог дополнительного  
образования

с. Куркуль, 2018г.

## Пояснительная записка.

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей.

Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - "есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо кодокан. В 2003 году на Коллегии Госкомспорта России самбо было признано в нашей стране **национальным и приоритетным** видом спорта. Во многих городах и населённых пунктах России самбо включено в школьную программу.

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, вымогателем, бандитом или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех, кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить

всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у занимающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Образовательная программа по борьбе самбо. Составлена на основе авторской образовательной программы по борьбе самбо тренера-преподавателя МОУ ДОД ДЮСШ г. Гаврилов-Ям Ярославской области Малкова Александра Львовича для всех видов спортивных школ с учётом многолетнего передового опыта по подготовке спортсменов малых городов и результатов научных исследований. Учтены Примерные требования Министерства образования России к программам дополнительного образования. Она рассчитана на три года и готовит выпускников объединения к поступлению и занятиям в специализированной детско-юношеской спортивной школе самбо и дзюдо.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по циклам обучения от момента начала занятий до окончания обучения, систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях объединения, входящего в состав учреждения дополнительного образования. **Так же новизной данной программы является возможность использования дистанционных образовательных технологий по модулям «Основы гигиены на занятиях» и «Первая доврачебная помощь».**

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля.

**Цели программы** - систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях малого населённого пункта, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

### **Задачи программы.**

1. Овладение основами спортивного мастерства в избранном виде спорта.
2. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, за год 216 часов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям борьбой самбо.

**Место проведения:** спортивный зал Куркульской СОШ, Алексеевского района, Республике Татарстан.

### **Первый год обучения**

Целью 1 года обучения является обеспечение:

- насыщенного двигательного режима для улучшения здоровья и адаптации детей к физическим нагрузкам;
- отбора ребят, желающих регулярно заниматься избранным видом спорта;
- физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

#### **Задачи:**

1. Познакомить с историей самбо. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
2. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
3. Развить простейшие двигательные навыки.
4. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и само страховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника.