

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по самбо для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2002 г.

Самбо - это аббревиатура слов САМозащита Без Оружия. Родилось самбо в Советском Союзе, в недрах спецслужб, и за 70 лет, с 1921 по 1991 годы (когда СССР распался), завоевало огромную популярность.

Самбо - мощнейшее воспитательное средство, легко превращающее юного паренька в сильного духом человека. Самбо - универсальное средство самозащиты, в котором даже самый слабый может подобрать себе подходящий прием.

Самбо - система, вобравшая в себя все лучшее, что накопило человечество за многие тысячелетия в самозащите без оружия.

Актуальность программы состоит в создании целостной системы подготовки, правильного планомерного воспитания самбистов с дошкольного возраста, что позволяет увидеть все этапы процесса обучения и прогнозировать его результат.

Отличительной особенностью данной программы является то, что ее содержание характеризуется последовательным усложнением состава осваиваемых действий, их применением, разнообразием технических умений, специальной информацией по этапам тренировки. Данная программа способствует гармоничному развитию личности ребенка.

В программе реализуется региональный компонент через изучение развития самбо в г. Перми

Цели и задачи

Целью программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся **Задачи:**

- расширять диапазон двигательных умений и навыков;
- содействовать развитию физических качеств;
- формировать правильную осанку и профилактика нарушений;
- прививать знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формировать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- содействовать воспитанию нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а так же навыков культуры поведения.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- закаливание организма и укрепление здоровья;
- профориентация, подготовка будущих специалистов в области физической культуры и спорта;