

## Аннотация к программе

Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «САМБО» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с Федеральными законами: № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральными стандартами спортивной подготовки, Приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства спорта России от 12.09. 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Уставом и локальными актами ГАУ ДО СО «ДЮСШ по самбо».

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке и всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся и периодом подготовки. Период освоения программы 3 года.

На этап начальной подготовки в школу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься самбо и имеющие медицинский допуск, в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и подготовленности занимающихся.

### Численный состав занимающихся, максимальный объем работы

Этап подготовки	Период	Оптимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап начальной подготовки	До 1 года обучения	15-20	25	6
	Свыше 1 года обучения	15-18	20	9

Образовательная деятельность дополнительной предпрофессиональной программы по дзюдо направлена: на укрепление здоровья обучающихся, через занятия физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также на формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся; выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; создание и обеспечение необходимых

условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся; формирование общей культуры обучающихся; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

**Для обучающихся группы начальной подготовки 1-го года обучения:**

Цель - привлечение к занятиям самбо.

Задачи:

1. Привитие стойкого интереса к виду спорта самбо;
2. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.

**Для обучающихся группы начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения:**

Цель: Освоение основ базовой техники и физической подготовки, отбор наиболее одаренных обучающихся с целью повышения уровня интегральной подготовленности.

Задачи:

1. Овладение основами техники выполнения физических упражнений;
2. Совершенствование общих координационных способностей и расширение двигательного опыта в регламентированных (стандартных) и нерегламентированных (нестандартных) условиях;
3. воспитание черт спортивного характера.

Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений, уровень «двигательной активности».

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером, по оценке выполнения обязательной технической программы, при сдаче зачетов.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Основными формами тренировочных занятий в ДЮСШ являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, участие в спортивно-оздоровительном лагере.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.