

## **Аннотация к программе**

Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «САМБО» для этапа совершенствования спортивного мастерства 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 27.12.2013г. № 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 совершенствование освоенного материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке и всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся и периодом подготовки. Период освоения программы 2 года.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются учащиеся в возрасте от 16 лет на конкурсной основе, не имеющие отклонений в состоянии здоровья (прошедшие медицинский осмотр в городском врачебно-физкультурном диспансере), выполнившие норматив КМС (допускается 10% от общего кол-ва обучающихся I спортивный разряд) и приемные нормативы итоговой аттестации программы тренировочного этапа спортивной специализации.

На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Цель программы - специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд, в том числе сборной команды Российской Федерации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основной

направленностью и задачами являются:

- Совершенствование техники и тактики борьбы;
- Развитие специальных физических качеств;
- Освоение повышенных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива Мастер спорта);
- Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

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

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

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.

Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании программы спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы, по итогам которых получают документ установленного образца об окончании обучения по данной программе.