

Аннотация к программе

Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «САМБО» для тренировочного этапа составлена в соответствии с Федеральными законами: № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорта 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 последовательность совершенствования материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке и всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся и периодом подготовки. Период освоения программы 5 лет, который включает в себя: период базовой подготовки (2 года); период спортивной специализации (3 года).

Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы.

Период подготовки / группа	Оптимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
тренировочная группа базовой подготовки 1 год обучения	10-12	14	12
тренировочная группа базовой подготовки 2 год обучения	10-12	14	12
тренировочная группа спортивной специализации 1 год обучения	8-10	12	18
тренировочная группа спортивной специализации 2 год обучения	8-10	12	18
тренировочная группа спортивной специализации 3 год обучения	8-10	12	18

На тренировочный этап подготовки зачисляются обучающиеся, прошедшие этап начальной подготовки, на конкурсной основе, выполнившие нормативы итоговой аттестации программы этапа начальной подготовки, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися нормативов промежуточной или итоговой аттестации.

Цель программы тренировочного этапа базовой подготовки - создание интереса к избранному виду спорта, обучение и совершенствование техники.

Задачами тренировочного этапа в период базовой подготовки являются:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- Развитие специальных физических качеств;
- Повышение уровня функциональной подготовленности;
- Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Цель программы тренировочного этапа спортивной специализации - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы самбо.

На тренировочном этапе спортивной специализации основной направленностью и задачами являются:

- Совершенствование техники и тактики самбо;
- Улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков;
- Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Накопление соревновательного опыта.

Разумное решение этих задач даст следующие результаты: 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 спортивно-оздоровительном лагере, теоретические занятия, просмотр учебных фильмов.

Контроль на тренировочном этапе 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.

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

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 годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.