

## Аннотация

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо» МБУ ДО СШ № 1

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта самбо разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях).

Программа спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по борьбе самбо для СШ разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации»( в действующей редакции) и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730, в соответствии с приказом Минспорта России "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо".

В соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, ранее изданной программой, определены следующие разделы настоящей программы: пояснительная записка, тематический план, в содержании программы рассмотрены разделы - теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль.

При разработке программы были учтены данные исследований и опыт работы СШОР и СШ смежных видов спорта, а также тренеров-преподавателей и спортивных клубов высокого уровня, культивирующих самбо.

Таким образом, в программе отражены все стороны учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки (ЭНП) до 3-х лет, тренировочном этапе (ТЭ(НС) и ТЭ(УС)) до 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) до 2-х лет. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности

обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года, учебно-тренировочная работа в СШ строится на основании данной программы. В каникулярное время и на время отпуска тренера-преподавателя обучающиеся работают по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочный год начинается с января и заканчивается в декабре. Начало и окончание спортивного сезона зависит от календаря спортивных соревнований.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

Максимальный состав групп определяется с учетом контрольных условий в местах проведения занятий, соблюдения правил техники безопасности. Недельный режим учебно-тренировочной работы с учетом тренировочного этапа и в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной программы спортивной подготовки преимущественно с 6 лет.

Работа СШ по виду спорта эстетическая гимнастика осуществляется в соответствии с программой, разработанной и утвержденной школой, в которой определяется направленность работы, конкретизируются задачи, определяются формы и методы работы, сроки обучения обучающихся на разных этапах подготовки.

Эта программа разработана с учетом специфики вида спорта, наличия материально-технической базы, финансового обеспечения, надлежащей квалификации тренерских кадров, а также сложившихся традиций, и не изменяет основные задачи, определенные положением о спортивной школе.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Постепенное увеличение нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Целью многолетней спортивной подготовки обучающихся является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки.

*Для реализации этой цели необходимо:*

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о степени реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и учебно-тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- разработать системы восстановления работоспособности, направленные на достижение главных и промежуточных целей.

*При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:*

- ✓ этап начальной подготовки,
- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации):
  - начальная специализация;
  - углубленная специализация;
- ✓ этап совершенствования спортивного мастерства.

***Целевая направленность многолетней спортивной подготовки должна строиться на основе следующих методических положений:***

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;

➤ постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

➤ одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех этапах подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);

➤ учет закономерностей возрастного и полового развития;

➤ постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить обучающихся к параметрам учебно-тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.