

## Аннотация

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Дополнительна образовательная программа спортивной подготовки по самбо МАУ ДО СШ единоборств, разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1073, зарегистрирован Министерством юстиции РФ 13 декабря 2022 года, регистрационный номер № 71495) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

### Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития самбиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Срок реализации программы: на этапе начальной подготовки – 3 года, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года, на этапе

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства срок реализации не ограничивается.

- Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку от 10 лет и старше.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Обучающиеся должны иметь допуск врача с указанием основного и сопутствующих заболеваний, а также рекомендации врача относительно ограничений при занятии физическими упражнениями.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы совместно с тренером, согласно режиму учебно-тренировочной работы и санитарно-эпидемиологических норм.

Учебно-тренировочная работа со спортсменами планируется на основе программы и проводится круглогодично.

Объем индивидуальной спортивной подготовки обучающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства утверждается ежегодно.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (в ССМ, ВСМ);

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;

- инструкторская и судейская практика спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, из них 6 недель индивидуальной подготовки в каникулярный период.

Программа содержит следующие разделы:

1. Общие положения.

2. Характеристику Программы

3. Систему контроля.

4. Рабочую программу по виду спорта «самбо».

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Во втором разделе дается характеристика Программы:

- сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;

- объем Программы (норматив количества часов в неделю и общее количество часов в год);

- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- перечень учебно-тренировочных мероприятий;

- виды спортивных соревнований по этапам и годам спортивной подготовки;

- годовой учебно-тренировочный план;

- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

В разделе система контроля отражены требования к результатам прохождения Программы. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

В четвертом разделе «Рабочая программа по виду спорта «самбо» предложен программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и разделам спортивной подготовки.

В пятом и шестом разделе указаны особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» и условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой, кадровые условия реализации Программы).

В заключительной части Программы: информационно-методические условия реализации Программы и перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.