**АННОТАЦИЯ**

**К ПРОГРАММЕ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**«САМБО»**

**(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - БЕССРОЧНО**

Авторы программы:

Елисеева Дарья Леонидовна- руководитель структурного подразделения по спортивной подготовке в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Настоящая программа выполнена в соответствии с :

-Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. N 932

- Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»:

- Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);

- Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требо-ваний к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устава Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования города Ирбита «Ирбитская детско-юношеской спортивной школа» (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») и локальных актов.

Программа предназначена для работы с обучающимися с 10 лет и старше.

 Цель программы:

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на тренировочных этапах, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой всероссийской квалификации.

Задачи:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;

- совершенствование технико-тактического арсенала борьбы самбо;

-приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- воспитание специальных психических качеств;

- выполнение первого спортивного разряда.

- выполнение нормативов КМС, МС, МСМК, ориентация на модель «олимпийца», участие в российских и международных соревнованиях;

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;

- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой самбо;

- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;

-воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся. Раскрываются характерные черты многолетней спортивной подготовки по самбо как единого непрерывного процесса.

Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля в спорте, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Самбо является наукой обороны, но никак не нападения. Единоборство не только научит самозащите, оно также предоставит богатый жизненный опыт, поспособствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Именно эти качества потребуются не только в работе, но и в общественной деятельности. Самбо для взрослых и детей является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день 3-х часов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по самбо в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

 В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Реализация программы обеспечивается тренерами отделения самбо, имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.