

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «демонстративное самбо» и «весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022 года № 1073 (далее – ФССП).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

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

Характеристика вида спорта «самбо»:

САМБО – самозащита без оружия. Вид спортивной борьбы, в основе которой наиболее эффективные приёмы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

У истоков самбо в Советском Союзе стояло два человека: О.А. Спиридонов и В.С. Ощепков. Этот вид борьбы родился в нашей стране в результате творческих исканий наших тренеров и спортсменов. Интернациональное, по самой своей сути, оно объединило тысячелетний опыт самых различных народов в области борьбы и самозащиты.

Именно сейчас, очень важно, чтобы это великое искусство неуязвимости, «невидимое оружие» развивалось именно у нас, там, где оно и было создано. Оно может и должно не позволять насаждать в наших детях чуждую по пониманию и духу восточную или какую-либо другую философию, так как есть своя, на порядок превосходящая. Российский, а точнее сказать, национальный вид борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств, в силу того, что это искусство наиболее созвучно нашему характеру, и именно, на этом должно воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, за ум и национальные традиции своего народа.

Обучение двигательным действиям в самбо проводится в процессе изучения техники самбо в стойке и в партере.

Технические действия самбистов осваиваются на двух уровнях: 1) на уровне умения, так как демонстрируемое действие выполняется в стандартных условиях и на несопротивляющемся противнике; 2) на уровне двигательного навыка, который формируется в условиях сбивающих факторов, воздействующих на самбиста в ходе состязаний. Занимающиеся самбо могут выбрать для себя более интересный и доступный путь технического совершенствования.

Особенностью занятий самбо в системе физического воспитания является гармоничное воздействие на все органы и системы организма

занимающихся, выражающееся в комплексном проявлении физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Оценка уровня физической подготовленности самбистов проводится в ходе сдачи нормативов, путем выполнения разнонаправленных упражнений из легкой атлетики, гимнастики и спортивной борьбы.

Формирование специальных знаний на занятиях самбо проводится в процессе теоретической подготовки. Большое внимание уделяется изучению учебного материала, характеризующего воздействия занятий самбо на укрепление здоровья человека и профилактике вредных привычек. Для занимающихся различного возраста разработаны тематические планы для проведения теоретических занятий.

Данная Программа – документ, регламентирующий задачи, содержание и формы физического воспитания юношей и девушек в процессе обучения самбо. Освоение учебного материала программы способствует формированию установки на гармоничное развитие личности занимающихся, путем достижения оптимизации уровня физической подготовленности, формирования нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств личности, а также изучения теории и методики самбо.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для завершения обучения.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Контроль 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-преподавателем, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на выполнение приёмов.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных нормативов общей физической и специальной физической подготовке по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Промежуточный контроль в конце учебного года, текущий – в середине учебного года.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Минимальный возраст для зачисления в группы: 7 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах:

- начальная подготовка первого года обучения (Демонстративное самбо) – 16 чел.

- начальная подготовка второго года обучения (Демонстративное самбо) – 16 чел.
- начальная подготовка третьего года обучения (Демонстративное самбо) – 16 чел.
- начальная подготовка первого года обучения – 16 чел.
- начальная подготовка второго года обучения – 14 чел.
- начальная подготовка третьего года обучения – 14 чел.
- учебно-тренировочная первого года обучения – 12 чел.
- учебно-тренировочная второго года обучения – 10 чел.
- учебно-тренировочная третьего года обучения – 8 чел.
- учебно-тренировочная четвертого года обучения – 8 чел.

Срок обучения: 10 лет.

Годовой учебно-тренировочный план:

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		«демонстративное самбо»			«весовая категория»						
		Этап начальной подготовки			Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	6	6	6	8	8	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
		Минимальный возраст									
		7	8	9	10	11	12	12	13	14	15
Наполняемость групп (человек)											
16	16	16	16	14	14	12	10	8	8		
1.	Общая физическая подготовка	119	119	119	119	119	154	104	130	156	147
2.	Специальная физическая подготовка	47	47	47	47	47	63	104	130	156	175
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	8	12	15	18	29
4.	Техническая подготовка	103	103	103	103	103	133	125	157	188	218
5.	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	14	20	25	35	45
6.	Теоретическая подготовка	20	20	20	20	20	22	25	30	35	45
7.	Психологическая подготовка	7	7	7	7	7	10	14	18	18	26

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	4	4	4	5	9
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	2	2	2	3	7
10.	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	3	3	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	4	4	17
Общее количество часов в год		312	312	312	312	312	416	416	520	624	728

Занятия проводятся по учебному плану, рассчитанному на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки (общая физическая подготовка и теоретическая подготовка). Период самостоятельной подготовки – с 21 июля по 31 августа.