

АННОТАЦИЯ

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

**(Программа реализуется в соответствии с действующим законодательством
Российской Федерации до принятия новой редакции программы)**

Авторы программы:

Кайгородова София Витальевна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе, Перезовова Александра Олеговна – методист в МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа»

Настоящая программа выполнена в соответствии с:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 г. № 1083)
2. Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федерального Закона Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
4. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).
6. Приказа Минспорта России от 30.12.2022 № 1084 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказа Минспорта России от 01.02.2023 № 73 «Об утверждении требований к квалификации тренеров».
8. Устава Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Ирбитская спортивная школа», сокращённое наименование – «МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа» и локальных актов.

Программа предназначена для работы с обучающимися с 9 лет и старше.

Цель программы:

Обеспечение условий для всестороннего физического развития обучающихся, формирования культуры здорового образа жизни, достижения

спортивных результатов, подготовки спортивного резерва, воспитания гармоничного развития личности средствами вида спорта «самбо».

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 дополнительной 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 разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу», действующего законодательства Российской Федерации и обеспечивает организацию образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

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 учебно-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.

Реализацию программы осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование в области физической культуры и спорта, соответствующие квалификационным требованиям и систематически повышающие профессиональную квалификацию