**Аннотация к предпрофессиональной программе по виду спорта самбо:**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта самбо (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального стандарта спортивной подготовки по самбо утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932,

- Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

- Письмом Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

- а также примерной учебной программы для ДЮСШ, СДЮСШОР (авторы С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков), которая разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующих работу спортивных школ.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

При разработке содержания программы учитывалось:

- методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации;

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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.

- совершенствование техники и тактики борьбы, накопление опыта участия в соревнованиях;

- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;

- - овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Нормативный срок реализации программы – 8 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 3 лет, на учебно-тренировочном этапе 5 лет и на этапе совершенствования спортивного мастерства (сверхнормативном) 3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на учебно-тренировочном – углубленная специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 10 лет, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;

- внести коррекцию недостатков физического развития;

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям самбо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

- обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;

- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

- организовать контроль за развитием физических качеств;

- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать трех академических часов.

Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

- 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.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по самбо. 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.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по самбо в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей