

Аннотация к программе по самбо

Подготовка юных спортсменов по самбо включает в себя несколько уровней. Занятия в спортивно-оздоровительных группах способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки; начальная специализация - в учебно-тренировочных группах (1-2 года обучения); углубленные тренировки в избранном виде спорта в учебно-тренировочных группах (3-4 года обучения); совершенствование спортивного мастерства - в группах спортивного совершенствования; реализация индивидуальных возможностей - в группах высшего спортивного мастерства.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия самбо в группах начальной подготовки или спортивно-оздоровительных на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа -4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники самбо: приемов, защит, комбинаций;

-планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

-формирование интереса к целенаправленной многолетней **спортивной** подготовке, начало психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа - определение предрасположенности к **занятиям** борьбой самбо или боевым самбо;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств,
- профилактика асоциальных проявлений.

Этап спортивного совершенствования (СС). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших **этап подготовки** в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе

осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.