

**Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан
Исполнительный комитет Нурлатского муниципального района Республики Татарстан
МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г. С. Хусаинова**

Рассмотрено
на заседании методического
совета
Протокол № 7
« 26 » 05 20 15 г.

Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 4
« 28 » 08 20 15 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
им. Г.С.Хусаинова
Ф.С.Гайнуллин
« 28 » 08 20 15 г.



**Предпрофессиональная программа по самбо
МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова**

НА ОСНОВЕ ПРИКАЗА МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 19.09.2012 г. № 231 «ОБ
УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА ДЗЮДО» (ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИНЮСТЕ РОССИИ 17.12.2012 № 26156)

Срок реализации программы: 7 лет

г. Нурлат
2015 год

Разработчики: инструкторы-методисты Колесникова М.Р., Хазимуратова Э.Ф., Яруллина Ч.Р.;

тренеры-преподаватели Аглиуллин И.Н., Казаков А.В.

Рецензент заместитель директора МАОО ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок» Нурлатского муниципального района РТ Еремеева Г.В.(внешний)

Рецензент заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Фатхутдинова Р.М. (внутренний)

Аннотация

Рабочая программа по виду спорта «Самбо» составлена в соответствии с требованиями к дополнительному образованию Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения, **НА ОСНОВЕ ПРИКАЗА МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 19.09.2012 № 231 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО» (ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИНЮСТЕ РОССИИ 17.12.2012 № 26156)**, рабочего Учебного плана МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Нурлатского муниципального района РТ, на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенного Федеральным агентством по физической культуре и спорту, издательство Советский спорт, М, 2009 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка	4
1.1. <u>Специфика вида спорта.</u>	4-5
1.2. <u>Цель прохождения спортивной подготовки.</u>	5
1.3. <u>Задачи спортивной подготовки.</u>	5-6
1.4. <u>Структура многолетней спортивной подготовки.</u>	6
1.5. <u>Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по самбо.</u>	6-7
Раздел 2. Нормативная часть.	7-8
2.1. <u>Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки, пределы наполняемости групп на этапах спортивной подготовки.</u>	8
2.2. <u>Этапные нормативы по видам спортивной подготовки. Относительное распределение тренировочного времени по видам подготовки в зависимости от этапа подготовки.</u>	8
2.3. <u>Планируемые показатели соревновательной деятельности.</u>	9
2.4. <u>Режимы тренировочной работы.</u>	9-10
2.5. <u>Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам проходящим спортивную подготовку.</u>	10-11
2.6. <u>Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию.</u>	12-14
2.7. <u>Объем индивидуальной спортивной подготовки.</u>	14-15
2.8. <u>Структура годичного цикла.</u>	15-21
Раздел 3. Методическая часть.	21
3.1. <u>Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</u>	21-22
3.2. <u>Программный материал для практических занятий.</u>	22
3.2.1. <u>Этап начальной подготовки.</u>	22
3.2.2. <u>Тренировочный этап.</u>	30-44
3.2.3. <u>Система упражнений самбиста.</u>	44-53
3.3. <u>Физическая подготовка самбиста.</u>	53
3.4. <u>Организация врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.</u>	53-57
3.5. <u>Организация психологической подготовки.</u>	57-58
3.6. <u>Планы применения восстановительных средств.</u>	58-62
3.7. <u>Планы антидопинговых мероприятий.</u>	62-63
3.8. <u>План инструкторской и судейской практики.</u>	63-65
Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.	65
4.1. <u>Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо.</u>	65-66
4.2. <u>Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.</u>	66
4.3. <u>Система контроля и зачетные требования.</u>	66-67
Раздел 5. Перечень информационного обеспечения.	68

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 68 листов
Левин / Левина /