


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО ДЮСШ
 А.В. Якимов
 « _____ » августа 2017 года.

Учебный план по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта «самбо» (52 недели)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП 1 г	НП 2 г	УГ 1 г	УГ 2 г	УГ 3 г	УГ 4 г	УГ 5 г
1.	Теоретическая подготовка	12	16	22	22	28	35	35
2.	Общая физическая подготовка	113	126	132	132	152	132	132
3.	Специальная физическая подготовка	49	84	110	110	137	174	174
4.	Техническо-тактическая подготовка	108	172	238	238	305	375	375
5.	Психологическая подготовка	10	14	24	24	26	40	40
6.	Соревновательная подготовка	4	16	24	24	28	54	54
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	14	14
7.	Контрольно-переводные испытания	12	12	18	18	18	20	20
8.	Медицинское обследование	4	10	16	16	12	12	12
9.	Восстановительные мероприятия	-	18	40	40	60	80	80
10.	Общее количество часов	312	468	624	624	780	936	936

**- Пояснительная записка по дополнительной предпрофессиональной
общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта
«самбо»**

Дополнительная предпрофессиональная программа виду спорта самбо (далее Программа) разработана в соответствии с основными положениями и требованиями нормативных актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утвержденными приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. N 1125;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554);
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо» от 27.03.2013 г. № 147.

Основные задачи реализации Программы:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте; овладение технико-тактическим арсеналом борьбы самбо, приобретение и накопление соревновательного опыта.

Данная Программа направлена на:

отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в самбо; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа рассчитана на годовой календарный график из расчета 52 недели: 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным

пребыванием.

Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько этапов и уровней подготовки:

- начальная подготовка (НП): освоения основ техники самбо—2 года;
- тренировочный этап (Т): освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по самбо—4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ): уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов формируется с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях—3 года.

Этап начальной подготовки (НП).

На этапе начальной подготовки осуществляется: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники самбо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья обучающихся; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий самбо.

Критерии этапа начальной подготовки: стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники самбо.

Тренировочный этап (Т).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) определяются следующие направления: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья обучающихся.

Критерии тренировочного этапа (этапа спортивной специализации): состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся; динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных предпрофессиональной программой по самбо; результаты участия в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС).

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья обучающихся.

Критерии этапа совершенствования спортивного мастерства: уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся; качество выполнения обучающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных предпрофессиональной программой по самбо и индивидуальным планом подготовки; динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях; перевод (зачисление) обучающихся на программы спортивной подготовки.

Процесс обучения по программе предпрофессиональной подготовки включает следующие разделы: технико-тактическая подготовка; специальная физическая подготовка; общая физическая подготовка; психологическая подготовка; теоретическая подготовка; контрольные соревнования; инструкторская и судейская практика; восстановительные мероприятия; медицинское обследование.