

## **Аннотация к рабочим программам МБУ ДО «ДЮСШ №1» по борьбе самбо**

### **Спортивно-оздоровительный этап**

Рабочая программа по борьбе самбо для спортивно-оздоровительных групп (далее - Программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы по борьбе самбо для спортивно-оздоровительных групп МБУ ДО «ДЮСШ №1», которая является нормативно-управленческим документом МБУ ДО «ДЮСШ №1», характеризующий специфику содержания и особенности организации образовательного и тренировочного процесса.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 6-17 лет.

Срок реализации программы – 1 год, направленность – физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для организации обучения на спортивно – оздоровительном этапе подготовки, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники борьбы самбо и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки.

В Программе определены основная цель, задачи, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе. Образовательная деятельность на данном этапе освоения указанной программы осуществляется в течение всего учебного года, продолжительностью 39 учебных недель тренировочных занятий.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке, технической подготовке, теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Учебный план Программы содержит продолжительность, и объемы обучения по разделам: теоретическая подготовка, общефизическая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, подвижные игры, выполнение контрольных нормативов, медицинское обследование.

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.

В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы.

## **Этап начальной подготовки**

Рабочая программа по борьбе самбодля групп начальной подготовки (далее - Программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы по борьбе самбо для групп начальной подготовки МБУ ДО «ДЮСШ №1», которая является нормативно-управленческим документом МБУ ДО «ДЮСШ №1», характеризующим специфику содержания и особенности организации образовательного и тренировочного процесса.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 12-17 лет.

Срок реализации программы – 3 года, направленность – физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для организации обучения на этапе начальной подготовки, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья и овладение основами техники борьбы самбо, выполнение нормативных требований по видам подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап.

В Программе определены основная цель, задачи, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на этапе начальной подготовки. Образовательная деятельность на данном этапе освоения указанной программы осуществляется в течение всего учебного года, продолжительностью 42 учебных недели тренировочных занятий.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Учебный план Программы содержит продолжительность, и объемы обучения по разделам: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судейская практика, медицинское обследование.

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.

В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы.

## **Учебно-тренировочный этап**

Рабочая программа по борьбе самбо для учебно-тренировочных групп (далее - Программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы по борьбе самбо для учебно-тренировочных групп МБУ ДО «ДЮСШ №1», которая является нормативно-управленческим документом МБУ ДО «ДЮСШ №1», характеризующий специфику содержания и особенности организации образовательного и тренировочного процесса.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 12-17 лет. Срок реализации программы – 4 года, направленность – физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для организации обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки и отвечает основным требованиям формирования спортивного мастерства по борьбе самбо, всестороннего гармонического развития подростка, разносторонней физической подготовке, как необходимого фактора для адаптации в современном обществе.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы обучения по разделам: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, выполнение контрольных нормативов, медицинское обследование, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.

В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы.