



### **Этап начальной подготовки**

Программа рассчитана на работу с обучающимися 11-18 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 46 учебных недель 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.

#### **Учебно-тренировочный этап**

Программа рассчитана на работу с обучающимися 11-18 лет. Срок реализации программы – 5 лет, 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.