

РЕЦЕНЗИЯ

на программу спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», подготовленную специалистами МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г. Краснокамск

Содержание программы спортивной подготовки «Самбо» изложено на 75 страницах. Программа состоит из пояснительной записки, нормативной части, методической части, системы контроля и зачетных требований, перечня использованной литературы, плана спортивных мероприятий.

В пояснительной записке сформулирована цель и задачи программы спортивной подготовки, реализуемые для самбистов, обучающихся на разных этапах многолетней спортивной подготовки. В этом же разделе описаны особенности самбо как вида спорта.

Нормативная часть содержит следующие подразделы: продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку; соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах многолетней тренировки; планируемые показатели соревновательной деятельности самбистов; режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки; объем индивидуальной спортивной подготовки; структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

В методической части рассматриваемой программы сформулированы рекомендации по проведению тренировочных занятий, по планированию спортивных результатов, по организации психологической подготовки самбистов. Кроме этого, в данном разделе представлены рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований, к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Описан программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки самбистов с разбивкой на периоды обучения. Приведены планы применения восстановительных средств, проведения антидопинговых мероприятий, а также инструкторской и судейской практики.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» приводятся упражнения для оценки разных видов подготовленности самбистов, описываются методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов и их оцениванию.

Перечень информационного обеспечения состоит из списка литературных источников, состоящего из 20 источников, и перечня интернет-ресурсов, включающего 7 ресурсов.

Таким образом, рецензируемая программа соответствует требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», может быть утверждена и использована в работе МБУ ДО СДЮСШ по самбо и дзюдо г. Краснокамск.

Рецензент:

Зав. кафедрой Теории и методики единоборств
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный
институт физической культуры», к.п.н., доцент

1.11.2018 г.

Подпись В.В. Зибзеева заверяю

В.В. Зибзеев

Подпись



заверяю

Специалист по кадрам ФГБОУ ВО «ЧГИСК»

Ирина Шиханова