



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШОР»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУДО г. Нижневартовска «СШОР»
Р.Р. Куштанов



**ПРОГРАММА
по виду спорта САМБО
для спортивно-оздоровительных групп**

**Срок реализации рабочей программы: весь период
Минимальный возраст для зачисления: 7 лет**

**Подготовили: Тагиров Р.Я. тренер-преподаватель
Мельникова А.В. (инструктор-методист)**

Нижневартовск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка.....	3 стр.
1.	Нормативная часть.....	5 стр.
1.1.	Порядок зачисления в группы СО.....	5 стр.
1.2.	Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы	5 стр.
1.3.	Контрольно-переводные нормативы по ОФП.....	5 стр.
2.	Программный материал.....	7 стр.
2.1.	Теоретическая подготовка.....	7 стр.
2.2.	Практическая подготовка.....	8 стр.
3.	Методическая часть.....	9 стр.
3.1.	Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.....	9 стр.
3.2.	Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.....	11 стр.
3.3.	Медико-педагогический контроль	12 стр.
3.4.	Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	13 стр.
	Список литературы.....	15 стр.

