

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ ДО ПО  
«СШ «Олимп»

  
А.А.Акавов  
Приказ от 29.12.2023 № 596



Принята на заседании  
Тренерского совета  
протокол от 26.12.2023 № 15

**Рабочая программа  
по виду спорта «самбо»**  
(составлена на основании дополнительной общеразвивающей  
программы по виду спорта «самбо»)

Этап спортивной подготовки:  
Спортивно-оздоровительный этап первый год обучения  
Возраст обучающихся: 5 лет и старше  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
тренер-преподаватель Д.А. Панова

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «самбо» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп». Разработана в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 № 41.

Самбо - уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире. Самбо включает практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы, финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо, сумо и других видов единоборств.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «самбо»,

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основные задачи выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков, развивать у обучающихся физические качества, способности, формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта, укреплять здоровье, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения.

Процесс обучения в группе спортивно-оздоровительного этапа направлен на подготовку борцов к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки и текущего состояния спортсмена.

Реализация рабочей программы на спортивно-оздоровительном этапе.

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом спортивно-оздоровительного этапа. Годовой учебно-тренировочный план рабочей программы применяется для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам. Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

#### Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «самбо» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе. Возраст обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе от 5 лет и старше. Срок реализации рабочей программы на спортивно-оздоровительном этапе один год. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности: возрастные и гендерные особенности развития обучающихся; условия материально-технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, а также условий спортивных соревнований; обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Минимальный численный состав спортивно-оздоровительной группы, срок реализации этапа, минимальный возраст обучающихся для зачисления на спортивно-оздоровительный этап

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
спортивно-оздоровительный этап	4	5	10

#### Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в академических часах (45 минут) и не превышает на спортивно-оздоровительном этапе — двух часов. Недельная учебная нагрузка — 4 часа, общее количество часов в год — 256.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, контрольные нормативы.

**Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки  
на спортивно-оздоровительном этапе**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	168
2.	Специальная физическая подготовка	39
3.	Техническая, тактическая подготовки	37
4.	Теоретическая подготовка	4
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8
6.		256

Для зачисления в спортивно-оздоровительную группу, при наличии вакантных мест, с 01 по 30 сентября проводится индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта. Дополнительный индивидуальный отбор обучающихся может быть проведен в течение учебного года. При условии выполнения обучающимся необходимых контрольных нормативов, соответствующих спортивно-оздоровительному этапу.

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

**Учебный план**

Рабочая программа рассчитана на 64 недели. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

**Годовой учебно-тренировочный план для группы  
спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы															
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Теоретическая подготовка	4	1	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
ОФП	168	9	12	12	12	12	12	12	12	7	12	-	8	12	12	12	12

СФП	39	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3		2	3	3	3	1
Технико-тактическая подготовка	37	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3		2	2	3	3	1
Контрольные нормативы	8	4															4
Всего часов:	256	18	18	18	18	18	16	16	18	14	18	-	12	18	18	18	18

### Расписание учебно-тренировочных занятий на 2024 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
СОГ-1 4 ак. час/нед.	09.30-11.00	Выходной	Выходной	09.30-11.00	Выходной	Выходной	Выходной

### План воспитательной работы на 2024 учебный год

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного	В течение года

		режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
1.3	Гигиена спортсмена	Беседа на тему: «Гигиена при занятиях спортом»	В течение года
1.4	Закаливание организма	Беседа на тему: «Закаливание организма круглый год». «Профилактика простудных заболеваний»	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
2.3.	Спортивнопатриотическое воспитание	Беседа на тему: «Проявление патриотизма в самбо»	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (тренеры). Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p> <p><u>Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.</u></p>
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел</p>
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	<p>Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел</p>
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	<p>Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации.</p>

			Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).
--	--	--	---

### Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

На спортивно-оздоровительном этапе:  
 изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
 повысить уровень физической подготовленности;  
 овладеть основами техники вида спорта "самбо";  
 получить общие знания об антидопинговых правилах;  
 соблюдать антидопинговые правила;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «самбо».

### Контрольные нормативы вступительного тестирования

№ п/п	
1.	Бег 30 м, (не более мвл. 7.1с/дев. 7.6с)
2.	Челночный бег 3x10м (не более мал. 11.2с/дев. 11,7 с)
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз)
4.	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (не менее мал. 18 раз/дев. 13 раз)
5.	Прыжок в длину с места (не менее мал. 100см/дев. 90 см)

### Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки контрольного упражнения.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе.



Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося.