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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____А.А.Акавов
Приказ от 30.12.2025 № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 29.12.2025 № 2

Рабочая программа по виду спорта «самбо»

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

Этап подготовки:
Спортивно-оздоровительный этап второй год обучения
Возраст обучающихся: 13 лет и старше
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель Е.В. Фёдоров

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 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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 усвоение нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, уделяют большое внимание повышению общей и специальной работоспособности.

Реализация рабочей программы на спортивно-оздоровительном этапе

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, на овладение основами техники борьбы самбо, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом спортивно-оздоровительного этапа. Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти обучение, 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 13 лет и старше. Срок реализации рабочей программы на спортивно-оздоровительном этапе второго года обучения один год.

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, 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

Год обучения	Количество занятий в неделю	Возрастные границы обучающихся	Мин. наполняемость (человек)
2-й год	3	13	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 – 6 часов, общее количество часов в год – 276.

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

Объемы учебной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе второго года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	194
2.	Специальная физическая подготовка	40
3.	Технико-тактическая подготовка	35
4.	Теоретическая подготовка	3
5.	Контрольные нормативы	4
6.	Всего часов	276

Для зачисления в спортивно-оздоровительную группу, при наличии вакантных мест, с 15 по 25 декабря 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;

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 46 недель. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Теоретическая подготовка	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
ОФП	194	16	16	20	19	19	19	-	12	19	19	19	16
СФП	40	4	4	4	4	3	4		3	3	4	4	3
Технико-тактическая подготовка	35	3	4	4	3	3	3		3	3	3	3	3
Контрольные нормативы	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Всего часов:	276	24	24	28	26	26	26	-	18	26	26	26	26

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
СОГ-2 6 ак.час/нед.	Выходной	17.20-18.50	Выходной	17.20-18.50	Выходной	17.20-18.50	Выходной

План воспитательной работы на 2026 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.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Период занятий
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Его значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	Второй год обучения
2.	История вида спорта. Развитие борьбы самбо	История зарождения и развития самбо как вида спорта. История и развитие самбо в СССР. Советские и российские самбисты на чемпионатах Европы, мира. История самбо в регионе.	Весь период обучения
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности самбо, на организм обучающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий	Весь период обучения

		спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности, борьбой самбо. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Куртка для борьбы (самбовка), обувь для борьбы (борцовки), уход за ними и хранение.	Весь период обучения
5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Само-массаж. Баня	Весь период обучения
6.	Правила поведения в борцовском зале	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале	Весь период занятий
7.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил внутреннего распорядка. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям самбо. Первая помощь при ушибах,	Весь период обучения

		растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	
8.	Основы техники безопасности	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	Весь период обучения

Система контроля и зачётные требования

По итогам освоения программы применительно ко второму году обучения, обучающемуся 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;
выполнить контрольные нормативы

Нормативы общей физической подготовки для перевода на спортивно-оздоровительный этап третьего года обучения по виду спорта «самбо»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Год обучения
		2 год
		Норматив
1	Бег 30 м,	не более мал.7.1с/ дев.7.6с
2	Челночный бег 3х10м	не более мал.11.2с/ дев.11,7 с
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 1 раз
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 60 с)	не менее мал.18раз/ дев.13 раз
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее мал.100см/ дев.90 см
Критерии успешной сдачи нормативов		Выполнено 5 нормативов из 5

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью проведения приема контрольных нормативов является определение уровня освоения Программы, оценка умений и навыков, уровень общей физической и специальной физической подготовки обучающихся.

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.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации обучения предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
2.	Игла для накачивания мячей	штук	1
3.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
4.	Канат для перетягивания	штук	1
5.	Ковёр для самбо (11х11 м)	комплект	1
6.	Мат гимнастический	штук	4
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол) (1кг)	комплект	1
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Секундомер электронный	штук	3
11.	Скакалка гимнастическая	штук	2
12.	Скамейка гимнастическая	штук	1
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	2