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 образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»)

Этап спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки первый год обучения
Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель Д.А. Панова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту 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» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 №1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный №71495);
- Приказом Минспорта России от 24.11.2022 №1073 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

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.

Реализация рабочей программы на этапе начальной подготовке

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом особенностей этапа начальной подготовки первого года обучения. Для зачисления в группу этапа начальной подготовки первого года обучения лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися в группе этапа начальной подготовки первого года обучения. Возраст обучающихся на этапе начальной подготовки от 10 - 13 лет. Срок реализации рабочей программы на этапе начальной подготовки 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, а также обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Минимальный численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации программы, возраст обучающихся группы этапа начальной подготовки первого года обучения

Этап спортивной подготовки	Срок реализации программы (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	10-13	13

Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки — двух часов. Недельная учебная нагрузка – 6 часов, общее количество часов в год – 312.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (первый год обучения)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	106
2.	Специальная физическая подготовка	44
3.	Спортивные соревнования	-
4.	Техническая подготовка	112
5.	Тактическая подготовка	21
6	Теоретическая подготовка	3
7.	Психологическая подготовка	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
9.	Инструкторская практика	3
10.	Судейская практика	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
12.	Восстановительные мероприятия	2
Общее количество часов в год		312

Для зачисления в группу этапа начальной подготовки, 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 этапу начальной подготовки.

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, индивидуальные, смешанные.

Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план для группы
этапа начальной подготовки (первый год обучения)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	106	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	8
Специальная физическая подготовка	44	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4
Спортивные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	112	9	9	10	10	10	9	11	9	9	9	8	9
Тактическая подготовка	21	2:07	1:27	1: 27	1: 27	2:08	1:10	2:30	2:10	1:10	2:10	2:07	1:07
Теоретическая подготовка	3	23'	3'	3'	3'	22'	20'	-	20'	20'	20'	23'	23'
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Инструкторская практика	3	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '
Судейская практика	3	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '	15 '
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	312	26	24	28	26	28	24	28	26	24	26	24	28

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
НП-1 6 час/нед.	16.00-18.00	Выходной	16.00-18.00	Выходной	Выходной	16.00-18.00	Выходной

План воспитательной работы на 2026 учебный год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится

личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного 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)	В течение года
2.3	Гигиена спортсмена	Беседа на тему: «Гигиена при занятиях спортом»	январь, сентябрь
2.4	Закаливание организма	Беседа на тему: «Закаливание организма круглый год». «Профилактика простудных заболеваний»	февраль, ноябрь
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	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
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
3.3.	Спортивно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «Проявление патриотизма в самбо»	март, октябрь, ноябрь
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		- развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	

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
Этап начальной подготовки	1. Онлайнобучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренер-преподаватель).Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования	ноябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел

	антидопинговой культуры» 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/ Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).

Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

На этапе начальной подготовки:

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «самбо» (спортивных дисциплин).

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+4
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			3	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	9

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, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Гири спортивные (8, 16 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
5.	Игла для накачивания мячей	штук	2

6.	Канат для лазания	штук	2
7.	Канат для перетягивания	штук	1
8.	Ковёр для самбо (11х11 м)	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	4
10.	Мяч баскетбольный	штук	1
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	1
13.	Мяч набивной (медицинбол) (1 кг)	комплект	1
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
16.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
17.	Резиновый амортизатор	штук	3
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скакалка гимнастическая	штук	2
20.	Скамейка гимнастическая	штук	1
21.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	2
22.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
23.	Электронные весы до 150 кг	штук	1