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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШОР «Олимп»
_____ А.А.Акавов
Приказ от 31.08.2026 № 132.3

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 28.08.2026 № 3

Рабочая программа
по виду спорта «самбо»

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

Этап подготовки:
Спортивно-оздоровительный этап первый год обучения
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год и 4 месяца

Разработчик:
тренер-преподаватель А.Ю. Быковский

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «самбо» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа олимпийского резерва «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 7 до 12 лет. Срок реализации рабочей программы на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения один год и четыре месяца.

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.

Таблица № 1

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	Наполняемость (человек)
1-й год	2	7-12	15

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.

Таблица № 2

Объемы учебной нагрузки
на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	172
2.	Специальная физическая подготовка	40
3.	Технико-тактическая подготовка	38
4.	Теоретическая подготовка	4
5.	Контрольные нормативы	2
6.	Всего часов	256

Для зачисления в спортивно-оздоровительную группу, при наличии вакантных мест, 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 64 недели. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица № 3

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	-	-	-
Общая физическая подготовка	172	13	12	12	12	12	12	12	12	7	12	-	8	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	40	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	-	2	3	3	3	2
Технико-тактическая подготовка	38	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	-	2	2	3	3	2
Контрольные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего часов:	256	18	18	18	18	18	16	16	18	14	18	-	12	18	18	18	18

Таблица № 4

Расписание учебно-тренировочных занятий на 2026 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
СОГ-1 4 ак.час/нед.	Выходной	Выходной	Выходной	13.00-14.30	Выходной	12.00-13.30	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.

Таблица № 5

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Период обучения
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.	Первый 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	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.	Весь период обучения

	упражнений на организм спортсмена	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 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-	Весь период обучения

		массаж. Баня	
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, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	Весь период обучения
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 к первому 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

Таблица №6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более	
			7,4	7,6
2	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			11,2	11,7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			1	1

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.

Таблица №7

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