

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета МБУ ДО «СШ»
от «02» сентября 2026 г.
Протокол № 03



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по виду спорта «самбо»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 лет и старше
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики:

Журов Георгий Александрович, тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора Глушанина Л.Н.

ФИО

подпись

Инструктор – методист Журавлева В.В.

ФИО

подпись

«28» августа 2026г.



Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 лет и старше
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчик:
Журавлева В.В., преподаватель

г. Кузнецкий, Новосибирская область
2026 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «самбо» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов по самбо. В Программе описаны организация и планирование занятий, комплектование учебных групп в зависимости от возраста и уровня развития физических качеств.

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Уровень общеобразовательной программы: стартовый, базовый, углубленный

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: обусловлена приоритетным направлением социально-экономического развития Новосибирской области и Куйбышевского района, а также определяется запросом детей и их родителей. Материально-технические условия для реализации программы имеются в МБУ ДО «СШ» Куйбышевского района.

Известно, что виды спорта, интегрирующие различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Занятия самбо способствуют повышению самооценки. В отличие от школьной среды, где предъявляются строгие требования к дисциплине, на тренировках создается неформальная обстановка, в которой ребёнок чувствует себя более раскрепощённо. Это раскрывает его скрытые возможности и способствует формированию логического мышления.

Самбо («самозащита без оружия») официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Этот вид спорта является одним из важнейших средств физического воспитания, относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям, способствует развитию морально-волевых качеств, а также воспитывает патриотизм и чувство гражданского долга.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей школьного возраста в активных формах двигательной деятельности и обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Занятия спортом воспитывают чувство дружбы, товарищества и взаимопомощи, чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Отличительные особенности программы, новизна: программа представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов и форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп.

Новизна программы в следующем: учёт специфики дополнительного образования; возможность охватить значительно большее число желающих заниматься самбо за счёт посильных требований в процессе обучения; воспитание стремления к здоровому образу жизни; всесторонний подход к формированию гармоничной личности.

Привлечение детей к занятиям самбо обеспечивается особой атмосферой этого вида спорта — сочетанием бойцовского духа и уважения к партнёру, тренеру-преподавателю и окружающим.

Самбо – один из наиболее сложных видов спорта, требующий от спортсмена идеального сочетания выносливости, силы и скорости.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Целевая аудитория (адресат программы): программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 6 лет и старше, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям самбо.

Возраст обучающихся в группе определяется по году рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Объем программы:

Стартовый уровень:

1 год обучения - 252 часа в год

2 год обучения - 252 часа в год

Базовый уровень:

1 год обучения- 252 часа в год

2 год обучения- 252 часа в год

3 год обучения- 252 часа в год

Углубленный уровень:

1 год обучения- 252 часа в год

2 год обучения- 252 часа в год

3 год обучения- 252 часа в год

Общий объем программы – 2016 часов.

Срок обучения по программе, срок освоения программы:

Учебный год начинается 1 сентября года и заканчивается 27-30 июня, рассчитан на 42 учебных недели.

Уровень программы	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Рекомендованное кол-во занятий в неделю	Кол-во учебных часов в год
Стартовый уровень 1 год обучения	42	6	3	252
Стартовый уровень 2 год обучения	42	6	3	252
Базовый уровень 1 год обучения	42	6	3	252
Базовый уровень 2 год обучения	42	6	3	252
Базовый уровень 3 год обучения	42	6	3	252
Углубленный уровень 1 год обучения	42	6	3	252

Углубленный уровень 2 год обучения	42	6	3	252
Углубленный уровень 3 год обучения	42	6	3	252

Формы обучения: Программа реализуется в очной форме. Основные формы учебного процесса: групповые занятия, теоретические занятия, практические занятия, соревнования.

Особенности организации образовательного процесса: программа реализуется по традиционной модели: содержание осваивается последовательно в течение одного или нескольких лет обучения в рамках одной образовательной организации.

Занятия проводятся в группах, которые формируются из обучающихся разного возраста. Обязательное условие для зачисления — наличие медицинского допуска от врача.

Дистанционное обучение. Дистанционный формат применяется исключительно в период карантина или действия ограничительных режимов. Тренер-преподаватель самостоятельно выбирает технологии электронного обучения, ориентируясь на удобство для себя и обучающихся и необходимость оказания учебно-методической помощи в офлайн-режиме. Допустимые форматы дистанционного взаимодействия - офлайн-режим: электронная почта, видеоуроки, вебинары, гипертекстовые среды (WWW-серверы); онлайн-режим: видеоконференции, чаты.

Наполняемость групп

Уровень обучения	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем учебной (тренировочной) нагрузки в неделю в академических часах	Минимальный возраст для зачисления
Стартовый уровень	1 год обучения	10	10	15	6	6
	2 год обучения	10	10	15	6	6
Базовый уровень	1 год обучения	10	10	15	6	6

	2 год обучения	10	10	15	6	6
	3 год обучения	10	10	15	6	6
Углубленный уровень	1 год обучения	10	10	15	6	6
	2 год обучения	10	10	15	6	6
	3 год обучения	10	10	15	6	6

Режим занятий

Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся по 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом; физическое воспитание и развитие личности; формирование культуры здорового образа жизни; выявление одаренных детей; освоение начальных знаний о физической культуре и спорте.

В процессе учебно-тренировочных занятий данная программа помогает решать следующие задачи.

Стартовый уровень.

Личностные:

- формировать устойчивые внутренние познавательные мотивы;
- воспитывать нравственно-патриотический дух;
- развивать инициативность и ответственность.

Метапредметные:

- обучать умению соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- побуждать высказывать свою точку зрения;
- приобщать к соблюдению общепринятых норм поведения.

Предметные (образовательные):

- способствовать формированию жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- знакомить с теоретическими и технико-тактическими основами спортивного мастерства в избранном виде спорта; - ознакомить с приёмами контроля и самоконтроля.

Базовый уровень.

Личностные:

- побуждать к развитию морально-волевых качеств личности (воля, смелость, дисциплинированность);
- воспитывать позитивные межличностные отношения в коллективе, чувство «партнёрского плеча», взаимопомощь;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Метапредметные:

- воспитать и развить двигательные способности (быстроту, ловкость, силу, выносливость и координацию движений)
- формировать умение сформулировать проблему и найти способ её решения;
- формировать умение анализировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи, доказывать свои суждения.

Предметные (образовательные):

- обучать техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- обучать приёмам и методам самоконтроля и контроля;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Углубленный уровень.

Личностные:

- способствовать формированию мотивацию личности к познанию и самосовершенствованию как основы формирования образовательных запросов и потребностей
- формировать внутреннюю позицию занимающихся;
- формировать готовность и способность делать осознанный выбор.

Метапредметные:

- формировать умение работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность;
- развивать мотивацию к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятием спортом;
- воспитывать стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.

Предметные (образовательные):

- совершенствовать приемы техники и тактики борьбы;
- развивать основные физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координационные способности)
- формировать основные знания и навыки, необходимые для участия в соревнованиях.

1.3 Планируемые результаты

Планируемые результаты сформулированы с учетом цели и содержания программы. По окончании обучения по программе обучающиеся:

Личностные:

- будут использовать приемы самоконтроля, проводить контроль занимающихся в коллективе;
- будут совершенствовать духовно-нравственные качества личности;
- будут организовывать совместную тренировочную деятельность, уметь наладить сотрудничество с товарищами и тренером.

Метапредметные:

- будут уметь определять наиболее эффективные пути достижения результата, находить нестандартные способы решения познавательных задач;
- будут уметь давать оценку своим действиям и вносить необходимые корректировки, сравнивать разные точки зрения и выбирать оптимальную;
- будут безошибочно передавать свои чувства и эмоции, не допускать злоупотребления ими в ущерб другим.

Предметные (образовательные):

- будут уметь выполнять на высоком уровне технические и тактические приемы;
- будут принимать участие в соревнованиях, соблюдая правила участия в соревнованиях;
- организовывать и проводить комплексы для развития общей и специальной физической подготовки.

1. На стартовом уровне Личностные:

- будут иметь устойчивую мотивационно-ценностную сферу личности;
- будут иметь сформированное чувство долга по отношению к родной стране;
- будут проявлять инициативность и ответственность.

Метапредметные:

- будут уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- будут отстаивать свою точку зрения;
- будут строить свою деятельность с учетом общепринятых норм поведения.

Предметные (образовательные):

- будут сформированы основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- будут знакомы с теоретическими и технико-тактическими основами спортивного мастерства в самбо;
- будут уметь осуществлять приемы контроля и самоконтроля.

2. На базовом уровне Личностные:

- будут активно добиваться поставленных целей, стремиться проявлять положительные качества личности;
- будет сформировано умение общаться в коллективе; - будут иметь устойчивую гражданскую позицию.

Метапредметные:

- будут владеть комплексами общефизической подготовки;
- будут уметь формулировать проблему и организовывать деятельность по ее решению;
- будут уметь анализировать новые знания, устанавливать причинноследственные связи, доказывать свои суждения, ориентироваться в своей системе знаний.

Предметные (образовательные):

- будут уметь выполнять изученные технические приёмы, тактические действия и знать правила борьбы;
- будут уметь осуществлять текущий контроль, стремиться анализировать и оценивать свою деятельность;
- будут стремиться регулировать свое психическое состояние, проявлять сдержанность и рассудительность.

3. На углубленном уровне Личностные:

- будут стремиться проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое;
- будут стремиться проявлять духовные и моральные качества;
- будут уметь формировать готовность и способность делать осознанный выбор.

Метапредметные:

- будут уметь организовывать работу согласно составленному плану, прогнозировать, корректировать свою деятельность;
- будут уметь распределять обязанности;
- будут проявлять стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.

Предметные (образовательные) –

- будут уметь применять на высоком уровне приемы техники и тактики борьбы;
- будут уметь организовывать и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие навыков борьбы;
- будут уметь применять основные знания и навыки, необходимые для участия в соревнованиях.

1.4.Содержание программы**Учебный план**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Стартовый уровень		Базовый уровень			Углубленный уровень		
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2 –й год	3-й год
1.	Теоретическая подготовка	18	16	16	14	14	12	12	12
2.	Общая физическая подготовка	104	92	90	70	66	43	36	36
3.	Специальная физическая подготовка	34	40	42	45	45	40	42	42
4.	Технико-тактическая подготовка	86	94	94	106	106	110	115	115
5.	Контрольные испытания	3	3	3	3	3	4	4	4
6.	Участие в соревнованиях	-	-	-	6	9	16	16	16
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	16	16	16
8.	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	7	7	7	8	9	11	11	11
Общее количество часов		252	252	252	252	252	252	252	252

Планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки на этапах:

- детский возраст;
- подростковый возраст;
- юниорский возраст.

2. Постепенное изменение соотношения объемов общей физической подготовки и специальной физической подготовки:

- неуклонное возрастание общего объёма средств общей и специальной физической подготовки;
- ежегодное увеличение удельного веса СФП (специальной физической подготовки) в общем объёме тренировочных нагрузок;
- соответствующее снижение удельного веса средств ОФП (общей физической подготовки).

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники на всех этапах подготовки.

4. Соблюдение принципа постепенности при применении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки.

5. Учёт периодов полового созревания при планировании учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

6. Комплексный подход к развитию физических качеств:

- одновременное развитие всех физических качеств на каждом этапе многолетней подготовки;
- преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Поведение на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Противопожарная и антитеррористическая безопасность.

Зарождение и развитие спортивных видов борьбы. Краткий обзор развития самбо в России. Тенденции развития самбо в России и за рубежом. Развитие основных видов борьбы. Развитие самбо. Самбо в России. Великие спортсмены в мире самбо.

Самбо как средство всестороннего развития личности. Влияние физических упражнений. Морально-волевые качества спортсмена. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных самбистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста показателей у новичков через год занятий.

Развитие ключевых качеств личности. Формирование устойчивой внутренней позиции.

Здоровый образ жизни спортсмена, гигиена спортсмена, виды закаливания. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль оказание первой медицинской помощи. Понятие травматизма на занятиях самбо. Меры безопасности при проведении тренировок. Профилактика травматизма. Основы самоконтроля и взаимоконтроля. Формы и методы самоконтроля. Первая доврачебная помощь.

Понятие спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Понятие общей и специальной физической подготовки. Построение тренировочного процесса. Виды применяемых упражнений. Общая подготовка. Специальная подготовка самбиста. Место проведения тренировок. Оборудование и инвентарь. Спортивная экипировка. Требования СанПин к месту проведения занятий. Расстановка и инвентаря на занятии. Требования к инвентарю. Требования к спортивной экипировке по самбо.

Основы методики тренировки в самбо. Основы техники в самбо. Основы методики тренировки в самбо. Ключевые технические элементы в самбо. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой самбистов.

Правила участия в соревнованиях. Подготовка и организация соревнований, подготовка и организация соревнований, техника безопасности на соревнованиях. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Взвешивание участников. Обязанности и права участников. Результат схватки.

Общая физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения с предметами. Понятие об общей физической подготовке. Развитие основных и физических качеств. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Общеподготовительные упражнения без предметов. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с отягощением.

Общеподготовительные упражнения на тренажерах. Техника безопасности в тренажерном зале. Упражнения с гантелями. Упражнения с гириями. Жим лежа. Присед. Упражнения на крупные и мелкие мышцы.

Строевые упражнения. Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Акробатические элементы. Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину, в высоту, колесо, ходьба на руках. Отработка приемов самостраховки. Выполнение падений и перекатов.

Спортивно-развлекательные игры и эстафеты. Подвижные игры на развитие физических качеств. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами самбо. Регби с набивным мячом.

Специальная физическая подготовка

Специально подготовительные упражнения в самбо. Упражнения в партере. Имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва его от ковра. Переноска партнера на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Основные способы страховки и самостраховки при выполнении технических элементов. Изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо. Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Приемы из самбо в реальной жизни. Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Основы судейства в самбо. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка техники действий. Обязанности судей. Способы судейства.

Технико-тактическая подготовка

Стойки и передвижения самбиста. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием.

Захваты. Условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки. Захватом руки и ноги изнутри.

Перевороты и удержания. Основные виды удержаний, направленные на обездвиживание, лежащего на спине. Переворот захватом двух рук, рычагом. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, с плеча.

Простейшие способы бросков. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Броски с участием ног, броски с участием корпуса, броски с участием рук или выведение из равновесия, броски кувырком.

Подножки и подсечки. Передняя боковая, задняя подсечки. Зацеп голенью изнутри. Задняя и передняя подножка. Способы самозащиты и самостраховки.

Удары. Уход от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь. От прямого удара кулаком – рычаг внутрь. Защита от ударов ногами и руками. Защита от ударов руками. Защита от ударов палкой. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар. Удары как условия освобождения от удушения. Защита от бокового и прямого удара в голову: отводящими и гасящими блоками. Защита от ударов в живот и наотмашь: отводящими и гасящими блоками, бросками.

Самозащита. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек. Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от ударов руками в голову и живот бросками передней подножкой, через бедро и через спину. Защита от удара ногой снизу бросками с захватом ноги. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через спину. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки

Техника борьбы в различных положениях, борьба в усложненных условиях. Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Основы тактики в самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Основы судейства в самбо. Оценка техники действий. Способы судейства.

1.5. Система контроля

Формы текущего контроля и аттестации

Выполнение контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Участие в соревнованиях

Контрольные тренировки, соревнования разного уровня по самбо, выполнение норм комплекса ГТО.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; самостоятельно составлять конспект; вести дневник: учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря. Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по самбо.

Медицинское обследование и восстановительные мероприятия

1. Медицинское обследование включает следующие виды контроля:

- углублённое медицинское обследование – проводится 2 раза в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями - обязательный осмотр перед участием в соревнованиях;
- врачебно-педагогические наблюдения - регулярный мониторинг в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль – проверка режима дня, условий тренировок и соревнований, спортивной одежды и обуви;
- контроль соблюдения врачебных рекомендаций - отслеживание выполнения юными спортсменами предписаний по состоянию здоровья, режиму тренировок и режиму отдыха.

Ключевой принцип врачебного контроля — допуск к тренировкам и соревнованиям только здоровых детей.

2. Самоконтроль в спортивной деятельности:

- ведение дневника самоконтроля;
- освоение простейших методов самоконтроля за основными показателями физического состояния (пульс, самочувствие, сон, аппетит, уровень утомляемости).

3. Восстановительные мероприятия классифицируются на 4 группы:

- педагогические средства (основные): оптимальное построение тренировочного занятия с учётом стимуляции восстановительных процессов; рациональное распределение нагрузки и отдыха; управление свободным временем обучающихся (роль тренера); снятие эмоционального напряжения; профилактика перетренированности. При нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.
- психологические средства: психорегуляция и релаксация; методы снятия стресса; формирование позитивного настроения; работа с мотивацией и целеполаганием.

- гигиенические средства: соблюдение режима дня (сон, бодрствование, питание); гигиена мест занятий и бытовых помещений; уход за спортивным инвентарём; требования к спортивной одежде и обуви; организация рационального питания.
- медико-биологические средства: рациональное питание с учётом энергетических затрат; витаминизация (по назначению врача); физические средства восстановления: массаж; гидропроцедуры (контрастные ванны, душ Шарко); тепловые процедуры (сауна, парная); физиотерапия (электрофорез, магнитотерапия и др.); фармакологические средства (по врачебным показаниям).

Физические средства восстановления (массаж, гидротерапия, физиопроцедуры) способствуют профилактике травм опорно-двигательного аппарата, ускоряют восстановление работоспособности, снижают мышечное напряжение и усталость, улучшают кровообращение и обменные процессы.

Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по самбо.

Виды аттестации на стартовом уровне. На стартовом уровне предусматриваются текущая аттестация (осуществляется в течение учебного года) и промежуточная аттестация (проводится в конце учебного года).

Порядок проведения промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация включает выполнение контрольно-переводных нормативов; выполнение нормативов ВФСК «ГТО» (по желанию обучающегося). Цель промежуточного контроля — определить степень достижения запланированных результатов обучения.

Контроль развития умений и навыков. В течение учебного года осуществляется контроль развития практических умений и навыков. Он направлен на проверку соответствия приобретённых компетенций прогнозируемым результатам программы и базируется на объективных и количественных критериях.

Критерии оценки результативности. Результативность освоения программы оценивается по трём уровням:

- Высокий уровень — успешное освоение более 90 % содержания образовательной программы.
- Средний уровень — успешное освоение от 60 % до 90 % содержания образовательной программы.
- Низкий уровень — успешное освоение менее 50 % содержания образовательной программы.

Значение контроля в образовательном процессе. Освоение программы способствует развитию личностных качеств, формированию общекультурных и специальных знаний, приобретению умений и навыков, расширению опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Контроль результатов обучения — обязательный компонент образовательного процесса. Он выполняет три ключевые функции: образовательную, воспитательную и развивающую.

Оценочные материалы

Общие требования к проведению аттестации. При приёме контрольно-переводных нормативов необходимо строго соблюдать установленные инструкции и обеспечить единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Промежуточные испытания проводятся в конце учебного года. Их результаты фиксируются в протоколах по следующим направлениям:

- физическая подготовка (ОФП);

- специальная физическая подготовка (СФП);
- техническая подготовка (ТПП).

На основании протоколов обучающиеся могут быть переведены в группу следующего этапа физкультурно-спортивной подготовки.

Формы контроля. Контроль освоения программы осуществляется в следующих формах:

- Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП); по специальной физической подготовке (СФП); по технической подготовке (ТПП).
- Тестирование по теории самбо.
- Оценивание в процессе тренировочных поединков и соревновательных выступлений.

Мониторинг выполнения нормативов ведётся по трём ключевым направлениям: общая физическая подготовка (ОФП); специальная физическая подготовка (СФП); техническая подготовка (ТПП).

Контрольные нормативы для каждого модуля Программы дифференцированы в зависимости от уровня подготовки обучающегося: стартовый; базовый; углублённый.

Фиксация и анализ результатов. Результаты выполнения контрольных нормативов за учебный год вносятся в протокол. На его основе отслеживается динамика обучения и развития каждого обучающегося, фиксируются личные достижения, принимается решение о переводе на следующий этап подготовки.

Стартовый уровень: контрольные нормативы

Упражнения	Оценка	Возрастные группы (лет)		
		7 лет	8 лет	9 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч), количество раз	5	30 и более	34 и более	37 и более
	4	20 – 29	25 – 33	27 – 36
	3	12 – 19	16 – 24	17 – 26
на высоте плеч), количество раз	2	4 – 11	6 – 15	8 – 16
	1	до 3	до 5	до 7
Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	6 и больше	7 и больше	9 и больше
	4	4 – 5	5 – 6	7 – 8
	3	2 – 3	3 – 4	4 – 6
	2	1 – 1	2 – 2	2 – 3
	1	0	0 – 1	0 – 1
Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены). Кол-во раз за 1 минуту	5	26 и более	30 и более	33 и более
	4	21 – 25	25 – 29	28 – 32
	3	15 – 20	19 – 24	21 – 27
	2	11 – 14	15 – 18	16 – 20
	1	До 10	До 14	До 15
Прыжок в длину с места (см)	5	156 и больше	166 и больше	176 и больше
	4	141 -155	151 -165	161 -175
	3	126- 140	136- 150	146- 160

	2	111- 125	121- 135	131- 145
	1	До 110	До 120	До 130
Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	8,4 и меньше	8,1 и меньше	7,9 и меньше
	4	8,5 – 9,1	8,2 – 8,8	8,0 – 8,6
	3	9,2 – 9,7	8,9 – 9,4	8,7 – 9,2
	2	9,8 – 10,4	9,5 – 10,1	9,3 – 9,8
	1	10,5 и больше	10,2 и больше	9,9 и больше
Бег 30 м (сек.)	5	6,4 и меньше	6,2 и меньше	5,9 и меньше
	4	6,5 – 6,8	6,3 – 6,7	6,0 – 6,4
	3	6,9 – 7,3	6,8 – 7,2	6,5 – 6,9
	2	7,4 – 7,8	7,3 – 7,7	7,0 – 7,4
	1	7,9 и больше	7,8 и больше	7,5 и больше
		7 лет	8 лет	9 лет

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний соотносятся с нормативами, соответствующими уровню обучения, вносятся в протоколы по направлениям: физическая подготовка, специальная и техническая подготовкам. Перевод обучающегося из группы СУ-2 в группу БУ-1 осуществляется при одновременном выполнении двух условий: выполнение всех 6 предусмотренных нормативов; набранные баллы — не менее 16.

Базовый уровень: контрольные нормативы

	Упражнения	Оценка	Возрастные группы (лет)				
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч), количество раз	5	34 и более	37 и более	40 и более	44 и более	48 и более
		4	25 – 33	27 – 36	30 – 39	33 – 43	36 – 47
		3	16 – 24	17 – 26	20 – 29	22 – 32	25 – 35
		2	6 – 15	8 – 16	10 – 19	12 – 21	14 – 24
		1	до 5	до 7	до 9	до 11	до 13
2.	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	7 и больше	9 и больше	11 и больше	13 и больше	15 и больше
		4	5 – 6	7 – 8	8 – 10	9 – 12	11 – 14
		3	3 – 4	4 – 6	5 – 7	5 – 8	7 – 10
		2	2 – 2	2 – 3	2 – 4	1 – 4	3 – 6
		1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 2
3.	Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены), кол-во раз за 1 минуту	5	30 и более	33 и более	36 и более	39 и более	42 и более
		4	25 – 29	28 – 32	30 – 35	33 – 38	35 – 41
		3	19 – 24	21 – 27	23 – 29	25 – 32	27 – 34
		2	15 – 18	16 – 20	18 – 22	19 – 24	21 – 26
		1	До 14	До 15	До 17	До 18	До 20

4.	Прыжок в длину с места (см)	5	166 и больше	176 и больше	186 и больше	196 и больше	211 и больше
		4	151 -165	161 -175	171-185	181-195	196-210
		3	136- 150	146- 160	156-170	166-180	181-195
		2	121- 135	131- 145	141-155	151-165	166-180
		1	До 120	До 130	До 140	До 150	До 165
5.	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	8,1 и меньше	7,9 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше
		4	8,2 – 8,8	8,0 – 8,6	7,8– 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8
		3	8,9 – 9,4	8,7 – 9,2	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3
		2	9,5 –10,1	9,3 – 9,8	9,0- 9,5	8,6 -9,2	8,4- 8,8
		1	10,2 и больше	9,9 и больше	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше
6.	Бег 30 м (сек.)	5	6,2 и меньше	5,9 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше
		4	6,3–6,7	6,0–6,4	5,7 – 6,1	5,4 - 5,8	5,1–5,5
		3	6,8–7,2	6,5–6,9	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6–6,0
		2	7,3–7,7	7,0–7,4	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1–6,5
		1	7,8 и больше	7,5 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний по соответствующим уровню обучения нормативам, вносятся в протоколы по физической, специальной и технической подготовкам. На основании протоколов обучающиеся могут переводиться в группу следующего уровня физкультурно-спортивной подготовки при условии сдачи всех 6 нормативов и набранных баллов не менее 18 – из БУ-1 в БУ-2.

Углубленный уровень: контрольные нормативы

	Упражнения	Оценка	Возрастные группы (лет)							
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17–18 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч), количество раз	5	40 и более	44 и более	48 и более	52 и более	56 и более	60 и более	65 и более	70 и более
		4	30 – 39	33 – 43	36 – 47	40 – 51	43 – 55	46 – 59	51 – 64	55 – 69
		3	20 – 29	22 – 32	25 – 35	28 – 39	30 – 42	33 – 45	37 – 50	40 – 54
		2	10 – 19	12 – 21	14 – 24	16 – 27	18 – 29	20 – 32	23 – 36	26 – 39
		1	до 9	до 11	до 13	до 15	до 17	до 19	до 22	до 25

2	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше	28 и больше	30 и больше
		4	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24	21 – 27	23 – 29
		3	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17	13 – 20	15 – 22
		2	2 – 4	1 – 4	3 – 6	3 – 7	4 – 8	6 – 10	8 – 12	10 – 14
		1	0 – 1	0 – 1	0 – 2	0 – 2	0 – 3	0 – 5	0 – 7	0 – 9
3	Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены), кол-во раз за 1 минуту	5	36 и более	39 и более	42 и более	45 и более	48 и более	52 и более	56 и более	60 и более
		4	30 – 35	33 – 38	35 – 41	38 – 44	40 – 47	44 – 51	47 – 55	51 – 59
		3	23 – 29	25 – 32	27 – 34	29 – 37	31 – 39	33 – 43	36 – 46	39 – 50
		2	18 – 22	19 – 24	21 – 26	22 – 28	24 – 30	26 – 32	28 – 35	30 – 38
		1	до 17	до 18	до 20	до 21	до 23	до 25	до 27	до 29
4	Прыжок в длину с места (см)	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше	256 и больше	261 и больше
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250	246-255	246-260
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235	226-245	231-245
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220	211-225	216-230
		1	до 140	до 150	до 165	до 180	до 190	до 205	до 210	до 215
5	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше	6,4 и меньше	6,3 и меньше
		4	7,8–8,3	7,6- 8,0	7,4-7,8	7,1- 7,5	6,9-7,3	6,7- 7,1	6,5- 6,9	6,4-6,8
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9- 8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	7,0-7,4	6,9-7,3
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,5-7,9	7,4-7,8
		1	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше	8,6 и больше	8,4 и больше	8,2 и больше	8,0 и больше	7,9 и больше

6	Прыжки через препятствие, количество раз за 1 минуту	5	75 и более	80 и более	85 и более	90 и более	95 и более	100 и более	105 и более	110 и более
		4	64-74	68-79	72-84	76-89	80-94	85-99	89-104	93-109
		3	49-63	52-67	55-71	58-75	61-79	65-84	68-88	71-92
		2	32-48	40-51	42-54	45-57	47-60	50-64	52-67	55-70
		1	до 31	до 39	до 41	до 44	до 46	до 49	до 51	до 54
7	Бросок вперёд, количество раз за 1 минуту (с отрывом от ковра)	5	30 и более	32 и более	34 и более	36 и более	38 и более	40 и более	42 и более	44 и более
		4	27-29	29-31	31-33	32-35	34-37	36-39	38-41	40-43
		3	24-26	25-28	27-30	28-31	30-33	32-35	33-37	35-39
		2	21-23	22-24	24-26	25-27	27-29	29-31	30-32	32-34
		1	до 20	до 21	до 23	до 24	до 26	до 28	до 29	до 31
8	Забегание на мосту (3 раза влево, 3 раза вправо), сек.	5	24 и менее	22 и менее	20 и менее	19 и менее	18 и менее	17 и менее	16 и менее	15 и менее
		4	25-27	23-25	21-26	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18
		3	28-29	26-28	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21
		2	30-31	29-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24
		1	32 и более	31 и более	30 и более	29 и более	28 и более	27 и более	26 и более	25 и более
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17–18 лет

Промежуточные испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний по соответствующим уровню обучения нормативам вносятся в протоколы по физической, специальной и технической подготовкам. На основании протоколов обучающиеся могут переводиться в группу следующего этапа физкультурно-спортивной подготовки при условии сдачи всех 8 нормативов и набранных баллов не менее 25 – из углубленного уровня первого года обучения в группу углубленного уровня второго года обучения.

Раздел 2. «Рабочая программа воспитания»

Современная государственная политика Российской Федерации определяет воспитание как ключевой приоритет в сфере образования. Образование признано общенациональным стратегическим приоритетом, направленным на всестороннее развитие личности.

Воспитание — это системная деятельность, направленная на развитие личности обучающегося, создание условий для его самоопределения и социализации, освоение социокультурных и духовно-нравственных ценностей, усвоение принятых в российском обществе правил и норм поведения.

Основные направления воспитания включают: формирование чувства патриотизма и гражданственности; уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества; законопослушности и понимания ценности правопорядка; уважительного отношения к человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения в межличностных отношениях; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации; ответственного отношения к природе и окружающей среде.

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования носит ценностно и личностно ориентированный характер и представляет собой целостный социальный организм, формирующийся в процессе сотворчества взрослых и детей.

В рамках воспитательного пространства каждый ребёнок получает возможности для духовного и интеллектуального развития, физического совершенствования, социальной адаптации, удовлетворения творческих и образовательных потребностей и формирования гражданской позиции.

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия во всех спортивно массовых мероприятиях, проводимых как в МБУ ДО «СШ Куйбышевского района» так и на муниципальном уровне, что позволяет детям выстраивать свою маленькую жизнь в условиях современных взаимоотношений.

Цель: формирование социально ориентированной, всесторонне развитой личности, способной принимать обоснованные решения в современных жизненных ситуациях и успешно адаптироваться, строить жизнь в условиях современного общества.

Задачи:

- формировать у обучающихся нравственную культуру миропонимания;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим людям и сверстникам, любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям;
- развивать ответственное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к выполнению общественных поручений;
- формировать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе и положительную самооценку;
- способствовать формированию навыков безопасного поведения и их грамотному применению в повседневной жизни;
- совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями;
- повышать педагогическую компетентность родителей в вопросах воспитания детей.

Направления, формы и содержание воспитательной деятельности.

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, направленных на формирование социально активной личности; образованного человека с широким кругозором; нравственно зрелой индивидуальности; физически здорового человека. Реализация программы предполагает использование разнообразных форм воспитательной работы, интегрированных в образовательный процесс.

Направления:

1. гражданско-патриотическое воспитание;
2. духовно-нравственное воспитание;

3. физическое;
3. трудовое;
4. познавательное;
5. социальное;
6. эстетическое;
7. здоровьесберегающее;
8. экологическое;
9. профессиональное;
10. правовое;
11. этнокультурное;
12. поддержка самореализации личности.

Формы воспитательной работы.

В образовательном процессе применяются следующие формы воспитательной работы:

- организация и проведение бесед;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- показательные выступления;
- мастер-классы;
- конкурсы;
- анкетирование по вопросам здорового образа жизни (ЗОЖ);
- участие в традиционных и праздничных мероприятиях Куйбышевского района и Новосибирской области;
- спортивно-массовые мероприятия МБУ ДО «СШ Куйбышевского района».

Результат воспитания – это изменения в личностном развитии детей, достигаемые педагогами в ходе воспитательной работы.

Цель и результат — это взаимосвязанные явления: цель – это планируемый, воображаемый, ожидаемый результат, а результат – это реализованная, достигнутая цель. Результаты воспитания пролонгированы и не имеют конкретных сроков формирования, так как достоверно не известно, через какой промежуток времени те или иные оказываемые на обучающегося влияния отразятся на нем, повлекут (если вообще повлекут) за собой те или иные изменения в нем. Также трудно достоверно утверждать, в какой мере сформировавшиеся у ребенка те или иные личностные качества стали результатом чьих-то внешних влияний, а в какой – результатом его собственных усилий. Результаты воспитания никогда не будут конечными: их нельзя определить и оценить сиюминутно. Это отличает воспитание от обучения, где результаты деятельности измеримы. Результаты воспитания лучше всего поддаются описанию не в статике, а в динамике.

2.1 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Фестиваль самбо «Кленовый лист»	сентябрь	Спортивный праздник на уровне учреждения	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК,

				награждение грамотами победителей и призёров
2.	«Шаги здоровья»	октябрь	Всероссийская акция	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК
3.	Первенство «СШ по самбо»	ноябрь	соревнования	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и призёров
4.	«Лыжня России»	декабрь	День здоровья	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение дипломами самых активных и отличившихся
5.	Турнир «Самбо без оружия»	январь	Соревнования	Информационный пост в социальных сетях в группе ВК, награждение грамотами победителей и призёров

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график

Дата начала учебного года - 1 сентября.

Дата окончания учебного года – 27-30 июня.

Датой окончания учебного периода считается завершение реализации программы.

Общее количество учебных недель – 42.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Начало занятий определяется расписанием, утвержденным директором учреждения.

Длительность академического часа - 45 минут.

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего учебного года.

Каникулы во время обучения не предусмотрены; летний каникулярный период составляет 8 недель.

Календарный учебный график стартовый уровень 1 года обучения

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1. Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2

2.Общая физическая подготовка	104	11	11	11	11	10	10	11	11	11	10
3.Специальная физическая подготовка	34	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3
4.Технико-тактическая подготовка	86	8	8	9	9	9	9	8	9	9	8
5.Контрольные испытания	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
6.Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	7	-	-	-	-	-	1	1	1	-	4
Всего часов	252	24	24	26	26	24	23	25	26	24	30

**Календарный учебный график
стартовый уровень 2 года обучения**

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1. Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1
2.Общая физическая подготовка	92	9	9	10	9	9	9	9	9	10	9
3.Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.Технико-тактическая подготовка	94	9	9	10	10	9	9	9	10	10	9
5.Контрольные испытания	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
6.Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	7	-	-	-	-	-	1	1	1	-	4
Всего часов	252	24	24	26	25	23	24	24	26	26	30

**Календарный учебный график
базовый уровень 1 года обучения**

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1. Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1
2.Общая физическая подготовка	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3.Специальная физическая подготовка	42	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4
4.Технико-тактическая подготовка	94	9	9	10	10	9	9	9	10	10	9
5.Контрольные испытания	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
6.Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	7	-	-	-	-	-	1	1	1	-	4
Всего часов	252	24	24	25	26	23	24	24	26	26	30

**Календарный учебный график
базовый уровень 2 года обучения**

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1. Теоретическая подготовка	14	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1
2.Общая физическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
3.Специальная физическая подготовка	45	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5
4.Технико-тактическая подготовка	106	11	11	10	11	10	11	10	10	11	11
5.Контрольные испытания	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
6.Участие в соревнованиях	6	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-
7.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	8	-	-	-	-	-	1	1	1	-	5
Всего часов	252	25	25	22	26	23	25	23	24	27	32

**Календарный учебный график
базовый уровень 3 года обучения**

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1. Теоретическая подготовка	14	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1
2.Общая физическая подготовка	66	7	6	7	7	6	6	6	7	7	7
3.Специальная физическая подготовка	45	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5
4.Технико-тактическая подготовка	106	11	11	10	11	10	11	10	10	11	11
5.Контрольные испытания	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
6.Участие в соревнованиях	9	-	-	-	3	-	-	3	-	3	-
7.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	9	-	-	-	-	-	2	1	1	-	5
Всего часов	252	25	24	22	26	22	25	25	24	27	32

**Календарный учебный график
углубленный уровень 1 года обучения**

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1. Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
2.Общая физическая подготовка	43	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4
3.Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4.Технико-тактическая подготовка	110	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5.Контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
6.Участие в соревнованиях	16	-	-	-	4	-	-	4	-	4	4
7.Инструкторская и судейская практика	16	-	4	4		4	-	-	4	-	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	11	2	-	-	-	-	2	1	1	-	5
Всего часов	252	24	25	24	24	25	22	25	25	25	33

**Календарный учебный график
углубленный уровень 2 года обучения**

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1. Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
2.Общая физическая подготовка	36	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4
3.Специальная физическая подготовка	42	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4
4.Технико-тактическая подготовка	115	12	12	11	12	11	12	11	11	11	12
5.Контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
6.Участие в соревнованиях	16	-	-	-	4	-	-	4	-	4	4
7.Инструкторская и судейская практика	16	-	4	4		4	-	-	4	-	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	11	2	-	-	-	-	2	1	1	-	5
Всего часов	252	24	26	23	25	24	24	24	24	24	34

**Календарный учебный график
углубленный уровень 3 года обучения**

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1. Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
2.Общая физическая подготовка	36	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4
3.Специальная физическая подготовка	42	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4
4.Технико-тактическая подготовка	115	12	12	11	12	11	12	11	11	11	12
5.Контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
6.Участие в соревнованиях	16	-	-	-	4	-	-	4	-	4	4
7.Инструкторская и судейская практика	16	-	4	4		4	-	-	4	-	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	11	2	-	-	-	-	2	1	1	-	5
Всего часов	252	24	26	23	25	24	24	24	24	24	34

3.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, обладающий знаниями и умениями в области физической культуры и спорта и прошедший курсы повышения квалификации по обучению физической культуре и дополнительному образованию.

Занятия проводятся на базе МБУ ДО «СШ», по адресу ул. Чехова, 18.

Материально-техническое обеспечение. Для проведения занятий используется зал самбо, оснащённый необходимым спортивным оборудованием, инвентарём, методической литературой.

№ п/п	Наименование
Основное оборудование и инвентарь	
1.	Ковёр
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения	
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 8 кг)
2.	Гири спортивные 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 20, 24, 32 кг
3.	Зеркало 1,0 х 1,2 м
4.	Канат для перетягивания
5.	Канат для лазанья
6.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)
7.	Мячи: футбольный, теннисный, резиновый
8.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
9.	Перекладина гимнастическая
10.	Стенка гимнастическая
11.	Скамейка гимнастическая
12.	Тренажёр кистевой
13.	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса
14.	Рукоход
15.	Тренажёр блочный
16.	Кольца гимнастические
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства	
1.	Весы до 150 кг
2.	Видеокамера
3.	Свисток
4.	Доска информационная
5.	Секундомер, таймер электронный
6.	Стол, стулья
Технические средства ухода за местами занятий	
1.	Пылесос бытовой
2.	Стеллаж для хранения гантелей

Методическое обеспечение программы.

Учебно-методическое обеспечение, используются:

- учебники по физической культуре и самбо;
- методические разработки по программе (см. список литературы); - интернет ресурсы.

Наглядные пособия. Для зрительного восприятия учебного материала используются: таблицы, иллюстративные материалы, портреты выдающихся спортсменов, фотоматериалы по тематике программы.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
4. Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) (в ред. от 20.03.2023);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» (в редакции от 17.03.2025);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
11. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Список литературы для тренера -преподавателя:

1. Ваисов, К.М. Борьба самбо. Техника и методика обучения. / К.М. Ваисов, Д.В. Кудрявцев - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Табаков, С.Е. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова. - М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
3. Чумаков, Е.М. Борьба самбо: Справочник / Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
4. Чумаков, Е. М. Сто уроков САМБО/Под редакцией С.Е. Табакова

Список литературы для тренера -преподавателя:

5. Ваисов, К.М. Борьба самбо. Техника и методика обучения. / К.М. Ваисов, Д.В. Кудрявцев - "ОмГТУ" 2010 г.
6. Табаков, С.Е. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова. - М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7. Чумаков, Е.М. Борьба самбо: Справочник / Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
8. Чумаков, Е. М. Сто уроков САМБО/Под редакцией С.Е. Табакова
Интернет-ресурсы:
 1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (25.07.2026).
 2. Министерство науки и высшего образования РФ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (24.07.2026).
 3. Олимпийский Комитет России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.olympic.ru/> (25.07.2026).