

Департамент по социальным вопросам администрации города Ишима
Муниципальное автономное учреждения «Спортивная школа города Ишима»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 01.09.2025



Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШ г. Ишима»
А.А. Таланцев
09 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Самбо»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: с 6 лет
Направленность: физкультурно - спортивная
Автор-составитель:
Шмаков Павел Анатольевич,
тренер-преподаватель

Ишим,
2025г.

Содержание

Пояснительная записка	
1. Основные характеристики программы	3
1.1. Направленность Программы	3
1.2. Адресат Программы	4
1.3. Актуальность Программы	4
1.4. Новизна Программы	4
1.5. Педагогическая целесообразность Программы	5
1.6. Цели и задачи Программы	5
1.7. Планируемые результаты освоения Программы	6
2. Организационно-педагогические условия реализации Программы	6
2.1. Язык реализации Программы	7
2.2. Формы обучения	7
2.3. Особенности реализации Программы	7
2.4. Условия набора и формирования групп	7
2.5. Формы организации и проведения занятий	8
2.6. Материально – техническое оснащение	8
2.7. Кадровое обеспечение	8
2. Программный материал	9
3.1. План-график распределения учебно-тренировочных часов	9
3. Оценка результатов освоения программы, нормативы общей физической подготовки	9
5. Информационное обеспечение Программ	10

Пояснительная записка

Самбо (самооборона без оружия) - национальный вид борьбы, который впитал в себя наиболее эффективные приемы защиты и нападения с других видов борьбы и боевых искусств. Постоянные занятия самбо закаляют характер ребенка, повышают ловкость, силу, выносливость и, как правило, в будущем ребенок вырастает надежным защитником и опорой. Так же занятия позволяют учащимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

Программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (СОУГО-2019)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 16 от 30.06.2020 г..
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная правительством Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 467 от 03 сентября 2019 г.

1. Основные характеристики программы

1.1. Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «самбо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей,

удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.2. Адресат Программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет. Для изучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «самбо»..

Программа ориентирована на школьный возраст с 1 -го по 11 -ый класс. В этом возрасте дети хотят познавать, пробовать себя в разных спортивных дисциплинах.

Программа направлена на освоение вида спорта «самбо», развитие интересов и навыков обучающихся расширение спектра специализированных занятий по самбо. В процессе обучения накапливаются базовых знаний, умений и навыков, что способствует не только успешности обучения, но и создает возможность освоения творческо-продуктивной, проектной и практической частей программы.

В программе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами теории самбо и прохождение итоговой аттестации.

На этом этапе тренер-преподаватель может увидеть в ребенке способности и в случае прохождения итоговой аттестации предложить продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки .

1.3. Актуальность Программы

В настоящее время в РФ социальная политика является приоритетным направлением курса развития страны, и развитие детского и юношеского спорта - одно из таких направлений. Это связано одновременно с несколькими причинами: во-первых, со слабым здоровьем современных российских школьников, во-вторых, с необходимостью воспитывать среди нынешних детей будущих олимпийских чемпионов, а в-третьих, с потребностью современного общества в организациях, занимающихся досугом школьников в целом.

Занятия самбо позволяют воспитывать не только силу и выносливость, но развивать в детях силу воли, целеустремленность, лидерские качества, стремление побеждать и умение соперничать, сохраняя дружбу.

1.4. Новизна Программы

В данной программе, **новизна** заключается в поиске педагогами новых приемов обучения основам самбо. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через

определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Данная программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий избранным видом спорта, получить представление и базовые практические знания в области самбо.

1.5. Педагогическая целесообразность Программы

В данной программе предусмотрены следующие основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от уровня освоения программы, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора учебно-тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.6. Цели и задачи Программы

Цель Программы - формирование у обучающихся интереса, устойчивой мотивации к виду спорта самбо, освоение базовых умений и навыков, а также условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через занятия борьбой самбо.

Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на: образовательные, личностные и метапредметные.

Образовательные (предметные):

1. Обучить основным теоретическим знаниям по виду спорта «самбо».
2. Обучить основным приемам самбо.
3. Получить опыт соревновательной деятельности, в соответствии с правилами по виду спорта самбо. Развить способности и имеющийся потенциал в условиях соревновательной деятельности по самбо.
4. Обеспечить всестороннее развитие физического здоровья обучающихся.
5. Обучить правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

Личностные (воспитательные):

1. Воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность)
2. Развить самостоятельность, трудолюбие, волю к победе, ответственность.

Метапредметные (развивающие):

1. Сформировать интерес к занятиям по самбо;
2. Привить навыки здорового образа жизни;
3. Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

1.7. Планируемые результаты освоения Программы

У обучающихся по программе детей появляется интерес к занятиям самбо.

Предметные результаты.

По окончании обучения по программе, обучающиеся будут **знать**:

- простейшие элементы базовой техники;
- навыки правильных позиций и видов перемещений, устойчивости, координации движений;

- учебно-тренировочные упражнения основного комплекса;
- о самбо, как о виде спорта;
- правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.

По окончании обучения по программе, обучающиеся будут **уметь**:

- выполнять основные упражнения по самбо;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- выполнить основные приемы самбо;
- строить отношения со сверстниками;
- получают навыки соревновательной деятельности, ознакомятся с правилами по самбо;
- правильно обращаться с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

Личностные:

- у обучающихся формируются нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность);
- развивается сосредоточенность, внимание, трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим;
- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

- обучающиеся испытывают стойкий интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- гармонично развиты, всесторонне физически подготовлены.

2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Данная программа является программой общеразвивающего уровня, рассчитана на 1 год обучения, 312 академических часов в год.

2.1. Язык реализации Программы

В соответствии со ст.14 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» получение образования осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2.2. Формы обучения

Образовательный процесс осуществляется в очной форме. Допускается использование иных форм обучения: электронное обучение, обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

2.3. Особенности реализации Программы

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время и решает комплекс взаимосвязанных задач: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс обучения и решаются на каждом занятии, которое является звеном системы учебно-тренировочного процесса. Важнейшим требованием реализации Программы является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к каждому обучающемуся с учетом его состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

2.4. Условия набора и формирования групп

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих.

Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Поступающие предоставляют медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой. Группы могут формироваться из детей разного возраста от 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий самбо. Количество обучающихся в группе от 1 до 15 человек.

Изучение программы предусмотрено в течение всего года (52 недель), по 6 академическим часам в неделю. Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

2.5. Формы организации и проведения занятий

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет окончание занятий допускается в 21.00 часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает двух академических часов. Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 часов.

2.6. Материально – техническое оснащение

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,

1. Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)
2. Канат для лазания
3. Канат для перетягивания
4. Ковер для самбо (12x12 м)
5. Манекены тренировочные
6. Маты гимнастические
7. Мячи набивные (медицинбол) (от 1 до 5 кг)
8. Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)
9. Ролл-маты с защитой стен и батарей
10. Секундомер электронный
11. Скакалка гимнастическая
12. Скамейка гимнастическая
13. Стенка гимнастическая (секция)
14. Электронные весы до 150 кг

2.7. Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих педагогическую деятельность, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020

№ 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

3. Программный материал

3.1. План-график распределения учебно-тренировочных часов

Содержание занятий	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Общая физическая подготовка	150	11	11	12	14	13	14	11	10	12	13	14	15
2. Техническая подготовка	156	13	13	15	12	13	12	15	13	14	12	12	12
3. Медицинские и медико-биологические мероприятия	6	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
ИТОГО	312	26	26	27	26	26	26	26	25	26	25	26	27

4. Оценка результатов освоения программы, нормативы общей физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	весовая категория 26кг, весовая категория 29кг, весовая категория 31кг, весовая категория 34кг, весовая категория 38кг	
Скоростные качества	Бег 60м, (не более 11,8с)	Бег 60м, (не более 12,2с)
Выносливость	Бег на 500м (не более 2мин 5с)	Бег на 500м (не более 2мин 25с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине, (не менее 2раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине, (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11с (не менее 10раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места, (не менее 130см)	Прыжок в длину с места, (не менее 125см)

	весовая категория 37кг, весовая категория 40кг, весовая категория 42кг, весовая категория 43кг, весовая категория 46кг, весовая категория 50кг	
Скоростные качества	Бег 60м, (не более 11,6с)	Бег 60м, (не более 12,0с)
Выносливость	Бег на 500м (не более 2мин 15с)	Бег на 500м (не более 2мин 35с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине, (не менее 2раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине, (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12с (не менее 10раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места, (не менее 130см)	Прыжок в длину с места, (не менее 125см)
	весовая категория 47кг, весовая категория 51кг, весовая категория 55кг, весовая категория 55+кг, весовая категория 60кг, весовая категория 65кг, весовая категория 65+кг	
Скоростные качества	Бег 60м, (не более 12с)	Бег 60м, (не более 12,4с)
Выносливость	Бег на 500м (не более 2мин 25с)	Бег на 500м (не более 2мин 45с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине, (не менее 1раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине, (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13с (не менее 10раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места, (не менее 130см)	Прыжок в длину с места, (не менее 125см)

5. Информационное обеспечение Программ

1. Агафонов Э.В. Борьба самбо. Учебное пособие/ Агафонов Э.В., Хориков В.А. - Красноярск: 2014. - 316с.
2. Апокин В.В. Научно-технологическое обоснование стандартной учебно-тренировочной программы стимулируемого развития быстроты у детей младшего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 4. - С. 49 - 51.
3. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 526 с.
4. Галочкин Г.П. Техническая подготовка самбиста. Учеб. пособие. / Галочкин Г.П. - Воронеж: Воронеж. гос. архит.-строит. акад., 2013. - 408с.
5. Герасимов К.А. Специальная физическая подготовка (самбо). Учеб. пособие/ Герасимов К.А. - Саратов: СЮИ, 2012. - 224с.
6. Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца- самбиста: Методические рекомендации / С.Ф. Ионов, Е.М. Чумаков. - 3 изд. - М.: Комитет по ФК и С, 2012. - 408с.

7. Харлампиев А.А. Система самбо/ А.А.Харлампиев. - Москва: Фаир- пресс, 2014. - 426с.
8. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
9. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590-591.
11. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (автор-составитель: Рыбалёва И.А., канд. Пед. Наук, доцент, заведующая кафедрой дополнительного образования ГБОУ ДО «Институт развития дополнительного образования» Краснодарского края 2016г.
13. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требование и возможность вариативности: учебно - методическое пособие / И.А. Рыбалева. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. - 138 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство
3. <http://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство
4. <http://www.sambo.ru> – Всероссийская федерация самбо

