

Управление образования Ирбитского МО
муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования Спортивная школа «Урален»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2026



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ю.А. Дёмина
Приказ № 157 – ОД от 28.08.2026

Рабочая программа
спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»
этапа начальной подготовки 1 года обучения

Срок реализации программы:
1 год (с 01.09.2026 по 31.08.2027).
Составитель: тренер-преподаватель
Замятин А.А.,
высшая квалификационная категория

д. Фомина, 2026 год

Содержание

I.	Пояснительная записка	3-4
II.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	4-5
III.	Периодизация учебно-тренировочного года.	6
IV.	Программный материал.	6-12
V.	Учебно – тематический план по теоретической подготовке.	12-13
VI.	Система контроля.	13
VII.	План воспитательной работы.	13-16
VIII.	План инструкторской и судейской практики.	16-17
IX.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	17-19
X.	Дополнительные материалы.	19-20

1. Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» этапа начальной подготовки 1 года обучения разработана с учетом следующих нормативных правовых актов, определяющих и регламентирующих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по самбо:

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) разработана с учётом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 № 1083 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "самбо";
- 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н " Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- Положение о разработке и утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- Устав Спортивной школы «Уралец».

Основная цель Программы достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Количество обучающихся -15 человек. В 2026-2027 учебном году планирую достичь результатов следующих. Обучающиеся должны:

- иметь интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- обучающийся должен успешно освоить теоретические знания о физической культуре, как средстве укрепления здоровья;
- знать и использовать гигиенические основы при занятиях спортом;
- знать и использовать основной спортивный инвентарь, спортивную форму для занятий «самбо»;
- иметь представления о правилах вида спорта «самбо»;
- иметь повышенный уровень физической подготовленности и гармоничное развитие физических качеств;
- иметь хорошее здоровье (по результатам углубленного медицинского осмотра по окончании года);
- успешно выполнить нормативы общей и специальной физической подготовки,

Контрольно-переводные нормативы по окончании учебно-тренировочного года (НП 1 года).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	106
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	6
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	5

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с учетом непрерывности спортивной подготовки и обязательной самостоятельной работой обучающегося не более 15 % от общего объема. Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты.

2. Годовой учебно-тренировочный план.

Недельная нагрузка 6 часов, продолжительность учебно-тренировочного занятия – 2 часа

Самбо. Годовой тематический план-график (НП 1 год) (312 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 20 ч												
ТБ и ПП	2											
ФК как средство укрепления здоровья		2										
Оборудование и спортивный инвентарь	2											
Гигиена			2									
Закаливание				2								
Самоконтроль					2							
Правила вида спорта				2		2						
Режим дня							2					
Антидопинг								2				
Практика 292 ч												
ОФП	8	8	10	10	10	10	10	10	10	8	6	10
СФП	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2
Участие в соревнованиях									2			
Техническая подготовка	10	12	10	8	8	10	8	12	12	10		10
Тактическая подготовка				2	2		2					
Психологическая подготовка		2	2		2	2	2					
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика										2		
судейская практика										2		
Медицинские, медико –биолог. мер.											2	
восстановительные мероприятия											4	
Всего часов: 312	26	28	28	28	28	28	28	28	26	26	16	22

Самостоятельная работа 62 часа входит в учебную нагрузку

3. Периодизация учебно-тренировочного года.

Данная программа построена на принципах многолетней спортивной тренировки. Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры. В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный. На начальном этапе периодизация не имеет четких границ, большее внимание уделяется обще подготовленности обучающихся.

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки 1 года (312 часов)

Общая физическая подготовка. (110ч)

Программный материал по общей физической подготовке.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Специальные упражнения: специально-подготовительные, специально-подводящие.

Упражнения на развитие *выносливости*: бег на средние и длинные дистанции; смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Все

упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, подготовленности.

Упражнение для развития *силы*: 1. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на высокой перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища, в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи и другие предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

Упражнения для развития *быстроты*: бег на короткие дистанции (30-100 м); в длину с места и многоскоки (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега; беговые упражнения спринтера; спортивные игры.

Упражнения выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения.

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры; элементы акробатики; прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями; специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития *гибкости*:

маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые движения выполняются с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для развития *равновесия*: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре; то же на повышенной опоре, то же на неустойчивой (качающейся) опоре, ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

Специальные упражнения для развития *вестибулярного аппарата*: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; вращение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

Для развития *скоростно-силовых качеств*: различные прыжки и

прыжковые упражнения: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках), и в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону, впрыгивание на препятствие и т.п.).

Упражнения на гибкость и на растягивание: Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения на расслабление.

Подвижные игры и спортивные игры. Спортивные игры волейбол, футбол, регби, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка. (40ч.)

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки - удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Средства развития специальных физических качеств

Развитие скоростно-силовых качеств	Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.
	Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между ними 30 секунд.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 1 минуты в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 36 повторений.
	Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут
Развитие борцовской выносливости	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью 20-30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми,

Участие в соревнованиях (2 часа). Участие в 1 соревновании на уровне школьном уровне.

Техническая подготовка (110 часов)

Технические действия в самбо, далее приемы. Приемы в стойке включают броски и комбинации.

Бросок - техническое действие, имеющее целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на ковер.

Комбинации в стойке - соединение отдельных бросков, выполняемых

Подготовительные действия - технические элементы, составляющие основу противоборства самбистов.

Стойка - положение, при котором тело спортсмена вертикально.
Передвижения

- перемещение тела самбистов в целом относительно его окружения.

Поворот - вращательное движение туловища спортсмена с видимым смещением общего центра массы тела в горизонтальной плоскости.

Захват - действия самбиста руками, имеющие целью обеспечить прочное соединение с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения приемов или защиты.

Выведение из равновесия - подготовительное действие для броска, вынуждающее соперника перемещаться или развивать усилия в конкретном направлении.

Падения - заранее изученный прием самостраховки, обеспечивающий безопасность при приземлении на ковер.

Приемы в партере включают сковывающие действия, которые ограничивают подвижность соперника.

Удержание - техническое действие при котором самбист в течении определенного времени вынуждает соперника находиться спиной на ковре, а сам прижимается к его туловищу.

Болевой прием - специальный захват, позволяющий воздействовать на суставы, связки, мышцы рук и ног соперника, вызывая болевые ощущения.

Бросок захватом ног (раздельным захватом). Защиты: отставить назад ноги; захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего. Ответные приемы: бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Передняя подножка: (с колена захватом пояса; захватом руки и ноги). Защиты: перенести ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб. Ответные приемы: бросок через грудь.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава и одноименной проймы). Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги.

Передняя подсечка (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги). Защиты: перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги; захватить атакующую ногу

Ножницы (подбив стопой в колено изнутри). Защиты: перешагнуть

через атакующего дальней ногой; наклониться; присесть; захватить ногу. Ответные приемы: перегибание колена.

Подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги). Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги. Ответные приемы: бросок через грудь; подхват.

Подсад (подсад голенью). Защиты: отставить назад ногу (атакованную).

Бросок через голову (захватом руки двумя руками). Защиты: выпрямиться; повернуться боком в сторону атакующей ноги; рукой отставить атакующую ногу.

Ответные приемы: зацеп снаружи; удержание сбоку; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (скручивая в сторону опорной ноги). Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги.

Зацеп снаружи (зацеп снаружи с захватом ноги). Защиты: отставить ногу назад; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием; рычаг локтя захватом руки между ног.

Обвив Защиты: сводя колени; выпрямить и отставить ногу назад. Ответные приемы: бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой дальней ноги). Защиты: не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра. Ответные приемы: зацеп изнутри.

БОРЬБА ЛЕЖА

Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса). Защиты: отталкивая руками и ногами противника, руками (рукой). Уходы: вращением в сторону захватом руки; отжимая голову, выведением рук в одну сторону. Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание со стороны ног (с захватом головы). Уходы: отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра. Ответные приемы: рычаг с захватом руки ногами, рычаг локтя при помощи бедра сверху.

Способы разъединения сцепленных рук (узлом, подводя одноименную руку спереди-снизу, а разноименной захватывая сверху, упираясь ногой в дальнее плечо). Защиты: захватить ногу; сцепить руки.

ПЕРЕВОРОТЫ

1. Переворот рычагом переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди.

2. Ответный прием переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо. Отработка комбинации - задняя подножка с переходом на бросок через плечо, передняя подножка с переходом на болевой "рычаг локтя".

Тактическая подготовка (6ч.)

Тактические упражнения:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СХВАТКИ

Маневрирование: уход в стойку из борьбы лежа; переход и перевод, в борьбу лежа; борьба на краю ковра; нырок, зашагивание, забегание, поворот, оттачивание, подшагивание, прыжок, заведение; высед, переход, перекат, накат.

Подавление: силой; быстротой; ловкостью; выносливостью; амплитудой (гибкостью).

ВЫЗОВ

Для проведения передней подножки на: захват ноги, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину.

Для проведения подсечки - вызов на: захват ног, подножку подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения подхвата - вызов на: захват ног, подножку подсечку, (подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения зацепа - вызов на: выведение из равновесия, подсечку, захват ног, подножку, подхват, зацеп, бросок через спину, бросок через грудь.

Психологическая подготовка(10 часов)

Предстартовые состояния. Саморегуляция предстартовых состояний. Состояние боевой готовности.

Развитие концентрации внимания. Игры на внимание.

Развитие воображения. Ход схватки. Результат схватки. Поражение. Победа.

Пути преодоления разочарований от поражений

Развитие чувства ритма движений. Чувство атаки.

Формирование положительных межличностных отношений в коллективе. Доброжелательное отношение к сопернику вне поединка.

Самоконтроль вне занятий спортом. Способы подавления внутренней агрессии.

Формирование психологической устойчивости. Участие в соревнованиях, если спортсмен способен выиграть более 50% поединков.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (6 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Закаливание.

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса. Самомассаж. Обеспечение питьевого режима.

Самостоятельная работа (62 ч.).

Работа по индивидуальному плану (6 недель) и в праздничные дни, с учетом рекомендаций планирования самостоятельной работы. Теоретическая подготовка (20ч.).

5. План теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
История развития самбо в России и за рубежом.	4	В течение года	История развития самбо в мире и нашей стране. Достижения самбистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий самбо и их состояние.
Основы техники и техническая подготовка.	4	В течение года	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники в самбо. Анализ выполнения техники изучаемых приемов борьбы. Методические приемы и средства обучения технике борьбы. О взаимосвязи технической и физической подготовки.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	В течение года	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
Сведения о строении, функциях организма человека.	2	В течение года	Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	В течение года	Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	В течение года	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных

			заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой помощи при несчастных случаях.
Требования техники безопасности при занятиях самбо.	4	В течение года	Правила техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

6. Система контроля.

Контроль динамики ОФП, СФП, качества соревновательной по оценивается на основе контрольно-переводных испытаний, проходящих по окончании учебного года. Оценивание результатов с учётом Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Маркеры контроля изложены в п.1 настоящей программы и расцениваются как план достижения. Контроль за усвоением теоретической подготовки осуществляет тренер-преподаватель путем опроса и бесед.

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	
1.3	Закаливающие процедуры.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

2.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие в: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
3.	Правовое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	В течение года
4.	Трудовое воспитание.		
4.1.	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие в: - Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и др. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	В течение года
5.	Валеологическое воспитание		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	Участие в: - Муниципальная акция, посвященная - - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой - «Мы - за чистый спорт» «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Беседа «Типы несчастных случаев.	В течение года

6.	Работа с родителями		
6.1.	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних. 2) Информация о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности») 3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым. 4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям спортом по видам, которые культивируются в спортивной школе. Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий. Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников. «Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.	В течение года

8. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	в течение года в течение года предсоревновательный и соревновательный период	Лекционный и практический материал. Знание и применение на практике знаний На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве помощника судьи с 14 лет. Тестирование знаний обязанностей судей и секретаря.
--	--	---	---

Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

9. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Допинг. Беседа о последствиях приема допинга. Употребление допинга, как проявление слабости характера. Допинг, как зависимость, болезнь. Ознакомление с антидопинговыми правилами России. Ознакомление с антидопинговыми правилами международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга	В период предсоревновательной и соревновательной деятельности	Результат - знание последствий применения допинга. Форма контроля - опрос
--	--	---	---

Теоретическая часть.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного

лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Х Дополнительные материалы.

Материально-технические условия реализации программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период
- проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Наименование оборудования, спортивного инвентаря

- | | |
|---|------------|
| 1. Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук 2 |
| 2. Доска информационная | штук 1 |
| 3. Игла для накачивания мячей | штук 5 |
| 4. Канат для перетягивания | штук 1 |
| 5. Ковер для самбо (11x11 м) | комплект 1 |
| 6. Манекены тренировочные высотой 120,130, 140, 150, 160 см | комплект 1 |

7. Мат гимнастический штук 10
8. Мешок боксерский штук 1
9. Мяч баскетбольный штук 2
10. Мяч волейбольный штук 2
11. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) комплект 2
12. Мяч футбольный штук 2
13. Насос универсальный (для накачивания мячей) штук 1
14. Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) штук 10
15. Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) штук 2
16. Резиновый амортизатор штук 10
17. Секундомер электронный штук 3
18. Скакалка гимнастическая штук 20
19. Скамейка гимнастическая штук 4
20. Стенка гимнастическая (секция) штук 8
21. Тренажер кистевой фрикционный штук 16
22. Электронные весы до 150 кг штук 1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

Информационно-методические условия реализации программы.

1. Е.М. Чумаков. 100 уроков борьбы самбо. 2008г.
2. М. Шабето. Боевое самбо. 2004г.
3. М.В. Грязев. И.П. Афоница. Основы подготовки самбистов. 2011г.
4. Ю.А. Серебрянский. Неизвестное самбо. 2016г.
5. Е.Я. Гаткин. САМБО для начинающих. 2001г.
6. В.И. Андрейчук. Самозащита. 2009г.
7. А.А. Харлампиев. Система самбо. Боевое искусство. 2010г.
8. А.Г. Жуков В.А. Тихонов. Энциклопедия боевого самбо. 2012г.
9. Ю. Шулика. Эффективная самозащита и система реального боя.
10. В.Н. Полубинский. В.М. Сенько. Борьба самбо. 2011г.
11. П.А. Эйгминас. Самбо первые шаги. 2000г.
12. Е.Я. Гаткин. Всё о самбо. 2012г.
13. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
14. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
15. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и Спорта Краснодарского края.
16. (www.sambo.ru/) Федерация самбо России