

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ю.А. ГАГАРИНА**

Принята на заседании Педагогического  
совета МБОУСОШ № 7  
им. Ю. А. Гагарина  
от «30» августа 2022г.  
протокол № 1



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУСОШ № 7  
им. Ю.А. Гагарина  
*И.С. Шапурава*  
Приказ № 428 от «31» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Самбо»**

**Уровень программы** ознакомительный  
**Срок реализации (общее количество часов)** 36ч.  
**Возрастная категория** 11-13лет  
**Состав группы:** 21 чел.  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на основе средств** МЗ  
**ID – номер программы в Навигаторе:** # 50549

Автор- составитель  
Алексей Николаевич Несмиян  
Педагог дополнительного образования

Хадыженск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

| №   | Наименование  | Стр. |
|-----|---|------|
|     | Паспорт программы   |      |
|     | <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:<br/>объём, содержание, планируемые результаты</b> |      |
| 1.1 | Пояснительная записка   | 3    |
| 1.2 | Цель и задачи программы   | 3    |
| 1.3 | Содержание программы  | 4    |
| 1.4 | Планируемые результаты  | 4    |
|     | <b>Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий</b>  |      |
| 2.1 | Календарный учебный график  | 6    |
| 2.2 | Условия реализации программы  | 11   |
| 2.3 | Форма аттестации  | 11   |
| 2.4 | Оценочные материалы   | 11   |

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо (самозащита без оружия) – неолимпийский вид спорта, вид единоборств представляет собой вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приёмы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

Спортивные дисциплины вида спорта «самбо» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

## 1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Форма обучения:** очная

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 36 недель (1 час).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Приложение № 1  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе физкультурно- спортивной направленности  
«Самбо»

Дата начала и окончания учебных периодов:  
с 01.09.2022г. по 31.12.2022г.; с 09.01.2023г. по 30.05.2023г.;

Количество учебных недель-36.

Сроки контрольных процедур: сдача нормативов:

группа I «А»- 28.12.2022г. группа I «Б»- 29.12.2022г.

Итоговый контроль: тактическая игра

группа I «А»- 25.05.2023г. группа I «Б»- 26.05.2023г.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа I «А», «Б»

| № | Дата | Тема занятий                               | Ко<br>ли<br>чес<br>тво | Время проведения занятий   | Форма занятий                           | Место<br>проведения | Форма<br>контроля   |
|---|------|--|------------------------|--|---|---------------------|---------------------|
|   |      | <b>Инструктаж по Т.Б.</b>                  | <b>2</b>               | Согласно расписанию,<br>утверждённому приказом<br>директора МБОУ СОШ № 7 |   | Спортивный<br>зал   |                     |
| 1 |      | Страховка при падении. Само страховка      | 1                      | Согласно расписанию,<br>утверждённому приказом<br>директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и<br>теоретические<br>занятия | Спортивный<br>зал   | Текущий<br>контроль |
| 2 |      | Страховка при падении. Само страховка      | 1                      | Согласно расписанию,<br>утверждённому приказом<br>директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и<br>теоретические<br>занятия | Спортивный<br>зал   | Текущий<br>контроль |
|   |      | <b>Простейшие акробатические элементы.</b> | <b>12</b>              |  |   |                     |                     |

|   |  |   |   |                                   |                |                  |
|---|--|---|---|-----------------------------------|----------------|------------------|
| 3 | Кувьрки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.                          | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 4 | Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка. ОФП.                    | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 4 | Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. Удержание поперёк.   | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 4 | Самостраховка. Выведение из равновесия. Подсечка (передняя, боковая). ОФП. | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 5 | Кувьрки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.                          | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 6 | Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка. ОФП.                    | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7 | Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. Удержание поперёк.   | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 8 | Кувьрки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.                          | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 9 | Самостраховка. Задняя подножка. Передняя подножка. ОФП.                    | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |   |    |   |                                   |                |                  |
|----|---|----|---|-----------------------------------|----------------|------------------|
| 10 |   |    |   | директора МБОУСОШ № 7             | занятия        | Текущий контроль |
| 11 | Стойки. Борцовский мост. Забегание. Удержание с боку. Удержание попере́к. | 1  | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 11 | Кувьрки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.                         | 1  | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 12 | Кувьрки. Захваты, перемещения. Передняя подсечка.                         | 1  | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 13 | <b>Техника самостраховки</b>  | 14 |   |                                   |                |                  |
| 13 | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.                          | 1  | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 14 | Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.                   | 1  | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 15 | Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.                         | 1  | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 16 | Болевой приём. рычаг локтя при удержании с боку.                          | 1  | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 17 | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.                          | 1  | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 18 | Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.             | 1  | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУСОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |  |  |   |  |                                   |                |                  |
|----|--|--|---|--|-----------------------------------|----------------|------------------|
| 19 |  | Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП.   | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 20 |  | Сдача нормативов.  | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 21 |  | Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП.                                 | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал |                  |
| 22 |  | Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.                                   | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23 |  | Теория. Бросок через бедро. ОФП.   | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 |  | Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты.     | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 |  | Тактика передач. Разучивание нападения «тройкой»                                   | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 |  | Тактика передач. Разучивание нападения «тройкой»                                   | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 |  | <b>Техника борьбы в стойке</b><br>Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП. | 4 |  |                                   |                |                  |
| 29 |  | Бросок через бедро - удержание с боку.   | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |   |   |  |                                   |                |                  |
|----|---|---|--|-----------------------------------|----------------|------------------|
| 30 | Теория. Освобождение от удержаний. ОФП.   | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 | Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног.<br><b>Техника борьбы в стойке</b> | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 | Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.   | 4 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 | Борьба лёжа (поперечное удержание).<br>Подвижные игры.                                  | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34 | Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.                                 | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 | Освобождение от обхватов туловища.<br>Эстафеты.   | 1 | Согласно расписанию, утверждённому приказом директора МБОУ СОШ № 7 | Групповые и теоретические занятия | Спортивный зал | Текущий контроль |

## 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условие обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

## 2.3 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

## 2.4 ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Прошито, пронумеровано  
*11* *дस्ताвад* лист(ов)  
Директор МБОУСОШ № 7  
им. Ю. А. Гагарина  
*Машу* И.С. Шапурова

