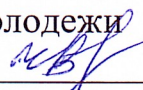


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное нетиповое общеобразовательное
учреждение «Краевой центр образования»
Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и
талантов у детей и молодежи

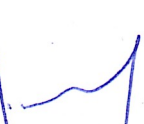
СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления «Спорт»
Регионального центра
выявления, поддержки и развития
способностей и талантов у детей и
молодежи

 /А.В. Шевелева
«1» ноября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
КГАНОУ КЦО

 /П.С. Черёмухин
«1» ноября 2025 г.



**Профильная образовательная программа
«Самбо 2025» в рамках краевой профильной смены «Чемпионы»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Продолжительность реализации
программы: 5 дней

Объём реализации программа: 22,5 часов

Составитель программы:
Анисимов Вячеслав Сергеевич

Место реализации:
Хабаровский край, г. Хабаровск
КГБНОУ КДЦ Созвездие

г. Хабаровск, 2025 г.

Комплекс основных характеристик ДООП

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 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»;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

- Методические рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Методические рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);

- Устава краевого государственного автономного нетипового образовательного учреждения «Краевой центр образования»;

- приказов и распоряжений краевого государственного автономного нетипового образовательного учреждения «Краевой центр образования».

1. Пояснительная записка

Борьба САМБО является в нашем крае спортом №1, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Дополнительная образовательная программа разработана для обучающихся 10 - 14 лет. Программа предусмотрена для обучающихся, имеющих специальный спортивный навык, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Образовательная программа является модифицированной, по направленности физкультурно–спортивной, по уровню освоения – базовой, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – комплексной.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка/

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств

воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

2. Основные положения программы

Цель программы: физическая и психологическая подготовка спортсменов, улучшение техники, выносливости и тактической гибкости для достижения наилучших результатов на Всероссийских соревнованиях по самбо.

Задачи:

1. Научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
2. Способствовать развитию физических качеств воспитанников, кондиционных и координационных способностей;
3. Освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
4. Организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;
5. Воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

Участники: обучающиеся 10-14 лет, победители регионального этапа соревнований по самбо среди школьников в рамках Всероссийского проекта «Самбо в школу», Школьная лига самбо «Время первых»

Срок реализации программы: 21.11.2025 – 27.11.2025 гг.

Формат: очный

3. Ожидаемые результаты

1. Положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
3. Освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
4. Устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
5. Формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

4. Содержательная характеристика программы

№ п/п	Темы занятий	Часы
21.11.	День заезда	

22.11	1 тренировка: -бег 1 км, разминка; -имитация, подходы, борьба за захват; -пресс, жим лежа, подтягивание, жим на брусках. 2 тренировка; -спец. разминка; -отработка приемов в партере; -тренировочные схватки; -отработка приемов в стойке; -тренировочные схватки в стойке; -пресс, жим, канат.	4,5
23.11	1 тренировка: -бег 1 км.; -спец. физическая подготовка, пресс, жим лежа; -подтягивание, жим на брусках. 2 тренировка: -спец. разминка; -отработка индивидуальной техники в партере; -разрыв болевого (смена партнера); -тренировочные схватки; -скоростное набрасывание 0,10-0,20-0.30-0,20-0.10 - отдых 1 мин, между сериями 3 мин - 3 серии; -тренировочные схватки в стойке 3х5мин.	4,5
24.11	1 тренировка: -бег 1 км, разминка -подходы, тяги(резина) -пресс, жим лежа, подтягивание, жим на брусках 2 тренировка: -спец. разминка; -отработка индивидуальной техники в стойке; -тактическая подготовка (борьба на краю ковра); -тренировочные схватки 3х5мин; -пресс, жим, канат.	4,5

25.11	1 тренировка: -бег 1км, разминка; -освобождение от захватов, подходы; -пресс, жим лежа, подтягивание, жим на брусьях. 2 тренировка: -спец. разминка; -отработка приемов в партере (болевые на руки); -уходы от болевых; -тренировочные схватки 4х5мин; -отработка приемов в стойке; -пресс, жим, канат.	4,5
26.11	1 тренировка: -бег 1км, разминка; -имитация, подходы; -пресс, жим лежа, подтягивание, жим на брусьях. 2 тренировка: -спец. разминка; -отработка приемов в партере (болевые на ноги); -тренировочные схватки 4х5мин; -тренировочные схватки в стойке (с ведущим); -Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.	4,5
27.11.	День выезда	