

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

ГАУ ДО НСО «СШ самбо»

Протокол №1 от 28.08.2025



ГОДОВОЙ УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГАУ ДО НСО «СШ САМБО»

Новосибирск 2025-2026

1.Общее положение:

Нормативно – правовой основой формирования годового учебно-тренировочного плана являются:

1.Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2.Федеральный законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. ФССП по виду спорта «самбо», утвержденного приказом Мин. спорта РФ от 01.01.2023.

Организация учебно-тренировочного процесса в ГАУ ДО НСО «СШ Самбо» (далее – Учреждение) регламентируется:

-Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

-Дополнительной общеразвивающей программой спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта «самбо»

-годовым учебно-тренировочным планом;

-годовым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе включающего тренировочные сборы;

-расписанием учебно-тренировочных занятий:

2.Продолжительность учебного года

Начало учебного года – 1 сентября 2025 года, окончание – 31 августа 2026 года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в течение учебного года, рассчитан на 52 недели, зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта самбо.

-Учебно-тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- регулярных групповых, практических учебно-тренировочных занятий;

-учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий;

- теоретических занятий, в том числе лекций, мастер-классов и семинаров;

- участия в учебно-тренировочных сборах;

- участия в спортивных соревнованиях;

- медицинских и восстановительных мероприятий;

-методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя;

- сдачи зачётов и нормативов.

- выезды в спортивные, в том числе оздоровительные лагеря;

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья этих лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду.

3.Виды и формы обучения:

Для занимающихся по ДОПСП по виду спорта самбо

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

-самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

-контрольные мероприятия;

-инструкторская и судейская практики;

-медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Для занимающихся по ДОП в области физической культуры и спорта, по виду спорта «самбо»

-Используются методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ тренером-преподавателем или обучающимся, показ видео материалов),

-практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления), соревновательный.

При реализации Программы используются разнообразные приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований, соревнования

№	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие, тестирование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скамейки гимнастические, скакалки, мячи различных размеров и веса, эспандеры, и др. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, тестирование, промежуточная аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение,	<u>Оборудование:</u> скакалка гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, тестирование,

			демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий		промежуточная аттестация
3	Техническая подготовка	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, открытое занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скакалки, гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры, конусы,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная аттестация
4	Соревновательная (интегральная Подготовка)	Беседа, инструктаж, открытое занятие, показательные выступления, соревнования	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> ковер для самбо <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, таблицы, схемы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
5	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, <u>соревновательный</u> практический <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры гимнастические маты, рулетка, скакалка и др. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, иллюстрации	Обсуждение, обобщение знаний, умений, анализ

4.Регламент образовательного процесса:

ДОПСП по виду спорта «самбо»

Продолжительность одного занятия устанавливается в астрономических часах, включая установленные короткие перерывы между занятиями продолжительность 15 минут, с учетом возрастных особенностей (периодов) подготовки обучающихся:

Продолжительность учебно-тренировочных занятий

Этап спортивной подготовки	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество учебных тренировок в неделю	Максимальное количество в год
НП-1	5 часов	2 раза в неделю по 1.5 часа 1 раз в неделю по 2 часа	260
НП-2, НП-3.	6 часов	3 раза в неделю по 2 часа	312
УТ-1	8 часов	4 раза в неделю по 2 часа	416
УТ-2	10 часов	4 раза в неделю по 2.5 часа	520
УТ-3	12 часов	4 раза в неделю по 3 часа	624
УТ-4	14 часов	4 раза в неделю по 2.5 часа 2 раза в неделю по 2 часа	728
ССМ	18 часов	6 раз в неделю по 2 часа 2 раза в неделю по 3 часа	936

ДОП в области физической культуры и спорта

Один академический час равен 45 минут, 15 минутный перерыв между учебно-тренировочными занятиями

Этап подготовки	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество учебных тренировок в неделю	Максимальное количество в год
СОГ- 1	5 часов	2 раза в неделю по 1.5 часа 1 раз в неделю по 2 часа	260
СОГ- 2	6 часов	3 раза в неделю по 2 часа	312

Часть занятия	Содержание	Длительность
Подготовительная	Объяснение задач занятия. Разминка Общеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.). Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий. Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.	До 10 мин

Основная	<p>Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники самбо развитие специальных качеств; специальные и подвижные игры Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и её совершенствование). Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся. Обучение обучающихся умению применять приобретённые навыки и качества. Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.</p>	До 30 мин
Заключительная	<p>Упражнения на восстановление, подведение итогов занятия. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряжённости). Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины). Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие. Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п. подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми</p>	До 5 мин

В связи с временным отсутствием тренера-преподавателя (болезнь, командировка и др.) и на период школьных каникул приказом директора в расписание занятий могут вноситься изменения. Спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, в том числе включающего тренировочные сборы.

5. Годовой учебно-тренировочный план

ДОПСП по виду спорта «самбо»

Включает следующие разделы:

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

- теоретическая подготовка;
- контрольные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинское обследование.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую (совместно технико-тактическую), контрольные испытания, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Начальной подготовки 3-го года обучения

№ п.п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Технико-тактическая подготовка	12	11	11	10	11	10	11	10	10	10	12	12	130
2.	Специальная физическая подготовка	3	5	5	3	5	4	5	5	4	5	3	5	52
3.	Общая физическая подготовка	8	7	7	7	7	7	7	8	7	7	8	8	88
4.	Психологическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	15
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	1	-	-	-	-	-	2	-	-	-	3
7.	Инструкторская судейская практика	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8.	Контрольно – переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
9.	Медицинское обследование	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Всего часов		26	26	28	26	26	26	25	25	25	27	25	27	312

Учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Технико- тактическая подготовка	14	14	13	14	17	15	14	15	16	16	10	10	168
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	6	10	6	6	8	6	8	8	6	10	78
3.	Общая физическая подготовка	10	8	10	8	10	10	8	8	8	8	8	10	106
4.	Психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	17
5.	Теоретическая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	17
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	4
7.	Инструкторская и судейская практика	2	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	10
8.	Контрольно – переводные испытания	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	8
9.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
10.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	4
Всего часов		34	35	36	35	34	34	34	35	35	36	34	34	416

Учебно-тренировочного этапа 2-го года обучения

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Технико- тактическая подготовка	17	17	18	20	18	18	17	18	17	18	16	16	210
2.	Специальная физическая подготовка	9	10	10	10	9	8	10	8	8	8	12	12	114

3.	Общая физическая подготовка	11	11	10	10	7	10	10	10	10	10	10	11	120
4.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	4
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	2	-	2	-	-	-	2	2	10
8.	Контрольно – переводные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	10
9.	Медицинское обследование	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	6
10.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	1	-	-	-	1	1	-	-	-	1	1	1	6
Всего часов		44	44	44	44	43	42	44	43	42	43	43	44	520

Учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	14	14	13	13	13	14	13	13	14	160
3.	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	11	165
4.	Психологическая подготовка	4	4	3	4	2	2	2	4	2	2	2	4	35
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	28
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	2	-	2	2	-	-	-	-	6
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	1	2	2	-	-	-	-	2	4	13

8.	Контрольно – переводные испытания	-	2	1	-	-	-	-	-	4	4	-	-	11
9.	Медицинское обследование	3	-	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	7
10.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	-	1	1	1	-	-	-	1	-	1	1	1	7
Всего часов		52	52	52	52	52	51	52	52	52	53	52	52	624

Учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Технико-тактическая подготовка	22	25	32	34	28	22	28	24	18	20	20	23	296
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	12	12	16	16	16	16	18	14	10	10	160
3.	Общая физическая подготовка	20	20	8	8	8	10	8	10	10	20	23	20	165
4.	Психологическая подготовка	4	2	3	2	4	2	4	2	2	4	2	4	35
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	28
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	6
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	2	1	-	-	4	-	2	2	13
8.	Контрольно – переводные испытания	-	2	-	-	-	2	-	4	3	-	-	-	11
9.	Медицинское обследование	3	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	7
10.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	-	1	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	7
Всего часов		61	62	60	60	61	60	60	60	60	62	60	62	728

Этапа совершенствования спортивного мастерства

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Технико-тактическая подготовка	34	36	38	36	35	35	36	36	35	36	35	36	428
2.	Специальная физическая подготовка	18	19	17	18	22	20	21	19	20	18	21	25	238
3.	Общая физическая подготовка	11	10	12	14	12	14	14	14	9	8	12	10	140
4.	Психологическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	38
5.	Теоретическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	38
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
7.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольно – переводные испытания	4	4	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	16
9.	Восстановительные мероприятия (рекреация)			1	3			2	2			2		10
10.	Медицинское обследование	4	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	10
Всего часов		78	78	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78	936

ДОП в области физической культуры и спорта по виду спорта «самбо»

- водное занятие
- теоретическую подготовку
- общую физическую подготовку
- специальную физическую подготовку
- техническую подготовку
- соревновательную (интегральную) подготовку
- контрольные занятия
- медицинское обследование

-ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Вид подготовки	Трудоёмкость (количество часов)			Формы промежуточной аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
Спортивно-оздоровительный этап (подготовительный уровень обучения)	первый	Вводное занятие	1	15	30	Беседа
		Теоретическая подготовка	21			Беседа
		Общая физическая подготовка	110	30	80	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	35	10	20	Диагностика
		Техническая подготовка	76	26	50	Диагностика
		Соревновательная (интегральная) подготовка	6	5	1	Педагогическое наблюдение
		Контрольные занятия	8	2	6	Тестирование
		Медицинское обследование.	2			Мед. осмотр.
		Итоговое занятие	1	15	30	
		Итого:	260			
	второй	Вводное занятие	1	15	30	Беседа
		Теоретическая подготовка	21			Беседа
		Общая физическая подготовка	130	20	110	Диагностика
		Специальная физическая подготовка	52	12	40	Диагностика
		Техническая подготовка	88	18	70	Диагностика
		Контрольные занятия	4	1	3	Тестирование
		Соревновательная (интегральная) подготовка	13	10	3	Показательные выступления
		Медицинское обследование.	2			Мед. осмотр.
		Итоговое занятие	1	15	30	
		Итого:	312			

Тренер-преподаватель может самостоятельно распределять ежемесячно объём учебной нагрузки. Помесячное и недельное распределение утверждённого годового объёма учебно-тренировочной и тренировочной нагрузки может изменяться в течение года в зависимости от учебно-тренировочного периода (спортивного сезона) по инициативе тренера-преподавателя, но в рамках годового объёма, предусмотренного Программой. Кроме того, иная педагогическая и

тренерская работа (методическая, заполнение документации, др.) осуществляется за пределами расписания и планируется тренером-преподавателем самостоятельно с учётом распоряжений и приказов руководителя.

6. Учебно-тренировочные мероприятия:

По ДОПСП по виду спорта «самбо»

Для обеспечения учебного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

- Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап-НП	Этап-УТ	Этап-ССМ
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	18

- Специальные учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап-НП	Этап-УТ	Этап-ССМ
1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток
3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток	До 3 суток
4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток		
5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток	

7. Спортивные соревнования: по ДОПСП по виду спорта «самбо»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2-3 год	1-2 год	3-4 год	
Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1

По ДОП в области физической культуры и спорта

Предусматривается участие обучающихся в официальных спортивных соревнованиях межрегионального и всероссийского уровня, при условии, если обучающийся занял не ниже 10 места на региональных соревнованиях Новосибирской области.

8.Годовой календарный план воспитательной работы:

Особенности организуемого воспитательного процесса

Процесс воспитания в ГАУ ДО НСО СШ «Самбо» (основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и обучающихся спортсменов:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдение конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности, обучающегося при нахождении в ГАУ ДО НСО СШ «Самбо»;
- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся спортсменов и тренеров-преподавателей;
- реализация процесса воспитания через создание в учреждении детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и тренеров-преподавателей яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- системность, целесообразность и не шаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в ГАУ ДО НСО СШ «Самбо» являются:

- совместные мероприятия, через которые осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогических работников;
- в проведении совместных мероприятий поощряется конструктивное взаимодействие обучающихся, а также их социальная активность;
- педагогические работники учреждения ориентированы на формирование и установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;

Цель воспитательной работы: Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством: По средствам спортивной подготовки

- Формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
- Формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.
- формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Данная цель ориентирует педагогов на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка, сотрудничество, партнерские отношения. Сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по

своему саморазвитию – являются важным фактором успеха в достижении поставленной цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям обучающихся позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, соответствующие трем уровням общего образования. В воспитании обучающихся младшего возраста таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социальнозначимых знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся младшего возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе – статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в учреждении педагогическими работниками и воспринимаются обучающимися именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально-значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально-значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;
 - быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
 - знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;
 - беречь и охранять окружающую природу;
 - проявлять миролюбие – не конфликтовать и уметь решать спорные вопросы без применения силы;
 - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
 - быть вежливым, опрятным, приветливым;
 - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
 - уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
 - уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
- Знание данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им, имеет особое значение для обучающихся этого возраста, поскольку облегчает их вхождение в широкий социальный мир, в систему общественных отношений.

В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально- значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

-к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогоу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

-к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

-к природе, как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

-к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

-к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

-к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

-к здоровью как залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

-к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

-к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития обучающегося, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь.

Выделение данного приоритета в воспитании обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально-значимых отношений обучающихся.

В воспитании детей юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел. Выделение данного приоритета связано с особенностями юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшим обучающимся поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в ГАУ ДО НСО СШ «Самбо». Важно, чтобы этот опыт оказался социально-значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в ГАУ ДО НСО СШ «Самбо», школе, дома или на улице;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов, связанных с возрастными особенностями воспитанников, не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания. Приоритет – это то, к чему педагогам, работающим с обучающимися конкретной возрастной категории, предстоит уделять первостепенное, но не единственное внимание. Добросовестная работа тренеров-преподавателей, направленная на достижение поставленной цели, позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Задачи воспитательной работы: Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- Формирование нравственного сознания;

-Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
-Формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

-использовать в воспитании детей возможности учебных занятий по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию спортивного мастерства;

-укрепление коллективных ценностей;

-поддерживать традиции и инициативы ГАУ ДО НСО СШ «Самбо», по созданию новых, реализовывать воспитательные возможности общих мероприятий различной направленности;

-организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;

-содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности в социальных практиках;

-формирование у детей и подростков нравственных ценностей, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию, интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды. Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в Доме детского творчества интересную и событийнонасыщенную жизнь обучающихся и педагогических работников, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся. Планируемые результаты воспитания обучающихся:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению,
- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, систему значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,
- отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности,
- социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы,
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Принципы воспитательной работы:

-принцип общественной и гражданской направленности: - формирование личности

спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества (формирование у воспитанников смысла жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей);

-принцип комплексного подхода: - необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач;

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом; - воспитание в коллективе; - единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком; - сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника; - учет индивидуальных особенностей каждого; - систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

Важные условия воспитательного процесса:

-Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера-преподавателя и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);

-Единство слова и дела в жизни спортивной группы;

-Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;

Методы воспитательной работы:

-Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;

-Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

-Проведение бесед дискуссионного характера;

-Положительный личный пример тренера-преподавателя;

-Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера;

-Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;

- Общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами;

-Проверка личной чистоты и экипировки, регулярные сообщения из области спорта и политической жизни страны, организация в помощи отстающим в выполнении учебно-тренировочных заданий и учебе в школе.

-Разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов между членами группы, культурно-массовая работа – экскурсии, походы, посещение кино и театров, организация вечеров отдыха, чествование победителей и др.

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

-Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;

-Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий

Практическая реализация цели и задач плана воспитательной работы осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальная работа с обучающимися:

-изучение особенностей личностного развития обучающихся объединения через наблюдение за поведением детей в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях;

-поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений со сверстниками или педагогами, выбор профессии, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется руководителем объединения в задачу для обучающегося спортсмена, которую они совместно стараются решить;

-коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими обучающимися объединения, через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в объединении.

Работа с педагогами учреждения:

-регулярные консультации руководителя объединения с педагогами учреждения, направленные на формирование единства мнений и требований педагогов по ключевым вопросам воспитания, на предупреждение и разрешение конфликтов между педагогами и обучающимися;

-проведение заседаний (круглых столов), направленных на решение конкретных проблем объединений и интеграцию воспитательных влияний на обучающихся;

-привлечение тренеров-преподавателей учреждения к участию в делах объединения, дающих педагогам возможность лучше узнавать и понимать своих обучающихся, увидев их в иной, отличной от занятий, обстановке;

-привлечение тренеров-преподавателей учреждения к участию в родительских собраниях для объединения усилий в деле обучения и воспитания детей.

Работа с родителями обучающихся или их законными представителями:

-регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, и учреждении в целом;

-помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;

-организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;

–организация открытых учебно-спортивных мероприятий.

–обращение к специалистам по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций.

–участие родителей в педагогических советах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка

–психолого-педагогическое просвещение родителей

–анкетирование родителей по вопросам просвещения и воспитания

–индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий тренеров-преподавателей и родителей.

Профилактическая работа – это один из значимых пунктов работы каждого педагога дополнительного образования в рамках воспитательной деятельности и включает предупредительно-профилактическую деятельность и индивидуальную работу с подростками детьми «группы риска»

Предупредительно-профилактическая деятельность осуществляется через систему общих мероприятий, с помощью индивидуальных бесед. Она способствует формированию у обучающихся представлений об адекватном поведении, о здоровой, несклонной к правонарушениям личности. Деятельность по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних основывается на принципах законности, демократизма, гуманного обращения с несовершеннолетними, поддержки семьи и взаимодействия с ней, индивидуального подхода к несовершеннолетним с соблюдением конфиденциальности полученной информации.

Содержание профилактической работы:

- мероприятия направленные на профилактику безнадзорности, правонарушений и преступлений воспитанников;

- формирование правовой культуры, законопослушного поведения и гражданской ответственности;

- воспитание основ безопасности жизнедеятельности человека, проявления толерантности по отношению к окружающим;

- сетевое взаимодействие с профильными ведомствами.

Содержание воспитательной работы:

- Углубить интерес обучаемых к занятиям спортом, расширить их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно-тренировочный процесс более понятным, стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);

- Формировать в сознании воспитанников эталон спортсмена, который становится ориентиром для подражания и самовоспитания (знакомство с биографиями крупнейших спортсменов мира, организация встреч с ведущими спортсменами, посещения учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсменов высокой квалификации);

- Пробудить потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);

- Побудить волевые проявления воспитанников в области выполнения намеченного. Вселять веру в свои силы и возможности;

- Воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;

- Сформировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;

- Воспитывать единство нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни (единство требований и педагогических

воздействий со стороны всего педагогического коллектива ГАУ ДО НСО «СШ самбо», а также благодаря согласованным воздействиям окружающих взрослых и сверстников)

Спортивно оздоровительные группы первого, второго года обучения.

Образовательные задачи:

- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы Самбо (с 1-ого- года обучения)
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;
- обучение основам судейской практики.

Развивающие задачи:

- общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся);
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни.

Воспитательные задачи:

- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;
- готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;
- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

СОГ-1,2 , этап начальной подготовки третьего года.

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание	Сроки проведения, ответственный
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	сентябрь

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	октябрь
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	ноябрь
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	декабрь
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	январь
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	февраль
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	март
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	май

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	июнь
--	--	------

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание	Сроки проведения, ответственный
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	сентябрь
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	октябрь
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	ноябрь
Физические основы физической культуры	Спортивная физиология, классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	декабрь
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Значение соревнований их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей.	январь
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	февраль
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	март

	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	май
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	июнь

Этап совершенствования спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание	Сроки проведения, ответственный
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.	сентябрь
Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	октябрь
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	ноябрь
Подготовка обучающегося как	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные	декабрь

многокомпонентный процесс	результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности	январь
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	февраль

9. План инструкторской и судейской практики **учебно-тренировочный этап-1 года обучения**

Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	5-7
Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	5-7

учебно- тренировочный этап 2 года обучения

Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
Инструкторская	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 уметь их исправлять.	5-7
Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	5-7

учебно-тренировочный этап 3 года обучения

Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	4-8
Судейская	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	9

учебно-тренировочный этап 4 года обучения

Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	4-8
Судейская	Ведение протоколов хода соревнований	9
	Судейская коллегия; обязанности судей.	
	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТПП.	
	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.	
	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	

этап спортивного совершенствования мастерства

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
	Инструкторская практика	

1.	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+
2.	Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки	+
3.	Подготовка и проведение беседы с юными самбистами по истории самбо, о россиянах – чемпионах мира, Европы.	+
4.	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи самбистам своей группы.	+
5.	Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники самбо.	+
6.	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	+
7.	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	+
Судейская практика		
1.		+
2.	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+
3.	Ведение протоколов хода соревнований	+
4.	Судейская коллегия; обязанности судей.	+
5.	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП.	+
6.	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.	+
7.	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	+
	Всего часов	12-24

10. План медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств

План применение средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной учебной-тренировки

Дни недели	Период занятиями	В течении занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный), продукты повышенной ценности, фармак. средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же

Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

11. Работа по индивидуальным планам:

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности занимающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется: на этапах совершенствования спортивного мастерства занимающимися в праздничные дни, во время нахождения тренера в отпуске и командировках. Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

12. Система контроля:

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.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты (промежуточная аттестация)	протокол	Форма, разработанная «СШ самбо» и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Контрольные нормативы (итоговая аттестация)	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также

			одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
--	--	--	---

13.Режим работы в период школьных каникул:

ДОПСП по виду спорта самбо по ДОП в области физической культуры и спорта по виду спорта «самбо»

Учебно-тренировочные занятия в период школьных каникул проводятся согласно годовому календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе включающего в себя учебно-тренировочные сборы. Работа проводится по индивидуальным планам. Совместные мероприятия с родителями и общеобразовательными школами, выезд в спортивно-оздоровительные лагеря.

Приложение к годовому учебному плану:

- план антидопинговой работы
- план гражданско-патриотического воспитания
- план работы педагога-психолога