

**ПРОГРАММА**  
для детско-юношеских спортивных школ,  
специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва  
и школ высшего спортивного мастерства

**ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**  
**«САМБО»**

**Возраст: 10 лет**  
**(46 недель)**

**2012**

Программы спортивной подготовки

Евгений Головихин

**Программа дополнительного  
образования детей «Самбо»**

«Автор»

2012

## **Головихин Е.**

Программа дополнительного образования детей «Самбо» /  
Е. Головихин — «Автор», 2012 — (Программы спортивной  
подготовки)

Дополнительная образовательная программа «САМБО» разработана для обучающихся 10 – 17 лет. Программа рассчитана на 8-9 лет обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск. Необходимость разработки данной программы возникла в связи с изменениями происходящими в системе Российского образования в учебных программах спортивных школах в системе дополнительного образования развивающих самбо как вида спорта. Имея большую популярность среди учащейся молодежи, занятия самбо являются одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

# Содержание

Пояснительная записка	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Евгений Васильевич Головихин**  
**Программа дополнительного образования**  
**детей «самбо» возраст:10 лет (46 недель)**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №**

**У Т В Е Р Ж Д А Ю**  
**Директор ДЮСШ №**  
**Ф. И. О.**  
**Приказ № \_\_\_\_\_ от**  
**00 ноября 2012 г.**

**ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования детей**  
**«Самбо»**  
**возраст:10 лет**  
**(46 недель)**

Всего часов: 4692 часа, срок реализации программы 8–9 лет  
СОГ– 276 часов  
ГНП 1– 276 часов  
ГНП 2 -414 часов  
ГНП 3 – 414 часов  
УТГ 1 – 552 часа  
УТГ 2 – 552 часа  
УТГ 3 – 644 часа  
УТГ 4 – 736 часов  
УТГ 5 – 828 часов  
ГСС 1 – 1012 часов  
ГСС2 – 1104 часов  
Возраст обучающихся: 10–18 лет

Программа разработана:  
Головихин Евгений Васильевич, д. п.н., ЗТР, МСМК

Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического совета  
Протокол № от «» 20 года  
Председатель методического совета

---

**г. Тамбов**

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «САМБО» разработана для обучающихся 10 – 17 лет. Программа рассчитана на 8–9 лет обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Программа по борьбе самбо подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год.

Положения о ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного Госкомспортом России и Минздравом России, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта подготовки квалифицированных спортсменов и данных научных исследований, а также Нормативно–правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ №96–ИТ от 25 января 1995 года.

Разработка настоящей Программы осуществлена в соответствии с решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах по развитию самбо в РФ» №3/3 от 23.04.2003 года, на которой, учитывая социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота, самбо было признано национальным и приоритетным видом спорта в России.

Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются рядом положений некоторых законов и нормативных актов: Гражданского кодекса РФ, Федеральных законов «О физической культуре и спорте в РФ» №80–ФЗ от 25.04.99 г., «Об образовании» №120–ФЗ от 24.06.99 г., «Об общественных объединениях» №82–ФЗ от 19.05.95 года.

Программа написана с учетом рекомендаций МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ДЕПАРТАМЕНТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ на основании «ПИСЬМО от 11 декабря 2006 г. N 06–1844 О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ», составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12–фз, типовым положением об образовании детей – Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233, нормативными документами Министерства Образования «Нормативно–правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно–правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ. Программа по самбо для детско–юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) составлена на основе конституции РФ, типового плана–проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта России от 28.06.01 № 390, Положения о детско–юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско–юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками и данных научных исследований (1987), а также «Нормативно–правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12–фз, типовым положением об образовании детей – Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233, нормативными документами Министерства Образования «Нормативно–правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ»

от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", распоряжении Президента N 805–рп от 2007, Указе Президента РФ от 3 декабря 2008 г. 1715, приказе № 48 Министерства спорта и туризма России от 21 ноября 2008 г. "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации", письмо Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02–10/3685. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно–правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с изменениями происходящими в системе Российского образования в учебных программах спортивных школах в системе дополнительного образования развивающих самбо как вида спорта. Имея большую популярность среди учащейся молодежи, занятия самбо являются одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

Образовательная программа является **модифицированной**, по направленности – **физкультурно–оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной, вертикально – горизонтальной**.

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

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучению навыков борьбе самбо.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально–активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо.

**Отличительной особенностью** данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером–преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

**Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.**

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам самбо;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

**Развивающие:**

- формирование познавательной активности;

- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по самбо;

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям по самбо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;

В основе обучения борьбе самбо лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

**Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

**Принцип всестороннего развития** личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования борцов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности:** педагог сам показывает отдельные приемы борьбы самбо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

**Систематичность**, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой борьбы самбо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

**Принцип постепенности** – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, броски прогибом в стойке, выполняется на основе захватов на месте и в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

**Принцип доступности** основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 до 17 лет.

Продолжительность образовательного процесса и длительность этапов определяется освоением учебного материала по этапам обучения. 1 год в спортивной оздоровительной группе, 3 года в группе начальной подготовки и 5 лет в учебных тренировочных группах.

**Формы и режим занятий:** Многообразие форм занятий физическими упражнениями требует их классификации – распределения на основании каких-либо признаков на соподчиненные группы:

- урочные формы – индивидуальные и групповые;
- неурочные формы – индивидуальные занятия, групповые занятия, которые являются формами массовой оздоровительной физической культуры.

К основным относятся сравнительно крупные формы занятий, которые позволяют создавать необходимые условия для эффективного обучения двигательным действиям, развития физических качеств и поддержания тренированности.

Таковыми являются прежде всего урочные формы. Вместе с неурочными они расширяют возможность рациональной организации системы занятий для достижения поставленных целей или решения отдельных задач физического воспитания.

С педагогической точки зрения наиболее целесообразной и основной формой организации систематических занятий в физическом воспитании признано учебно–тренировочное занятие, оправдавшее себя в длительной практике.

Традиционной и основной формой организации занятий является урок, как исторически сложившаяся форма обучения, которая совершенствовалась достаточно длительное время.

В уроке создаются наилучшие условия для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания.

Учебно–тренировочное занятие является наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий как в физическом воспитании, так и в спортивной тренировке и прикладной физической подготовке. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно–тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально–групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно–тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов», а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико–тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

**Режим проведения** занятий зависит от календарного плана, соревнований, макро, мезо и микроцикла. В основном в утвержденном временном графике от 6 часов до 18 часов в неделю.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности прописаны в программе.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является количество занимающихся на этапах СОГ и ГНП, и спортивные результаты на этапах УТГ.

Образовательная программа разработана для тренеров–преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях развивающих самбо со спортсменами различного уровня подготовленности.

Программа содержит: исторические аспекты развития самбо в СССР и России, здоровьеформирующие принципы физического воспитания в спорте. В нормативной части изложены цели и задачи деятельности спортивных школ и образовательной программы по этапам обучения, система многолетней подготовки спортсменов в борьбе, а также ее формализованная модель, требования государственного образовательного стандарта, часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса на всех этапах активной спортивной деятельности. Методическая часть содержит организацию учебно–тренировочного процесса в спортивных школах, структуру и методы обучения самбо, двигательнo–координационные основы и структура технических действий в спортивном поединке, методические указания к организации учебно–тренировочного процесса, теоретический и практический материал. К образовательному этапу изложены рекомендации по улучшению качества учебно–тренировочного процесса, с различными возрастными группами занимающихся. Отражены вопросы педагогического и врачебного контроля; восстановительные средства и мероприятия, а также инструкторская и судейская практики.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 до 17 лет.

Продолжительность образовательного процесса и длительность этапов определяется освоением учебного материала по этапам обучения. 1 год в спортивной оздоровительной группе, 3 года в группе начальной подготовки и 5 лет в учебных тренировочных группах.

**Формы и режим занятий:** Многообразие форм занятий физическими упражнениями требует их классификации – распределения на основании каких-либо признаков на соподчиненные группы:

- урочные формы – индивидуальные и групповые;
- неурочные формы – индивидуальные занятия, групповые занятия, которые являются формами массовой оздоровительной физической культуры.

К основным относятся сравнительно крупные формы занятий, которые позволяют создавать необходимые условия для эффективного обучения двигательным действиям, развития физических качеств и поддержания тренированности.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.