Утверждена
приказом директора
МБУДО ДЮСШ № 8
от 23.08.2017 № 211

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8»

Общеразвивающая программа

по оказанию платной образовательной услуги – «занятия единоборствами (самбо)» на 2017/2018 учебный год

срок реализации весь период обучения

Разработчики: Кувалдин С.Н., тренер-преподаватель
Поддячая А.В., инструктор-методист

Тамбов

2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по занятиям единоборствами (самбо) (далее - программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказом от 27.12.2013 № 1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41, Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 8» и направлена на саморазвитие, самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа рассчитана на весь период обучения в группах по оказанию платной образовательной услуги «занятия единоборствами».

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами единоборств, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом, направленную на гармоническое развитие физических качеств;
- общая физическая подготовка детей и подростков; изучение базовой техники единоборств; воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, общую физическую, техническую, морально-волевую и психологическую.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками по окончании обучения, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Контрольные нормативы для групп оздоровительной направленности

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики (уровень)			Девочки (уровень)		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2.	Челночный бег 3х 10 м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	-	-	-
5.	Бег 6 минут (м)	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
6.	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	15	12	10
7.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	14	10	8
8.	Сгибание туловище лежа на спине (раз)	18	16	14	15	12	10

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Общие требования к организации тренировочной работы

Продолжительность обучения	минимальное количество учащихся в группах	Минимальный возраст для зачисления	Максимальный объем тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (часов в месяц)
9 месяцев	10	6 лет	2	8

Продолжительность занятий 1 час по 45 минут для детей в возрасте до 8 лет, 1 час по 60 минут – для остальных учащихся.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике единоборств; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие во внутришкольных соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2) возрастные особенности физического развития;
3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные формы и средства:

1) теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, подвижные игры и игровые упражнения;
2) общеразвивающие упражнения;
3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8) изучение школа техники борьбы;
9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Виды и формы контроля:

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в устной форме, а также 1 раз в полугодие в форме проведения контрольных зачетов, соревнований. По окончании учебного года промежуточная аттестация учащихся проводится в форме сдачи контрольных нормативов. Срок проведения – май. При условии успешной сдачи промежуточной аттестации и наличии вакантных мест, учащиеся могут быть зачислены на бюджетные места.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным ситуациям. На этапе спортивно-оздоровительной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы при проведении внутришкольных соревнований.

Учебный план на 2017/2018 учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	**Теория и методика физической культуры и спорта** в объеме не менее 5% от общего объема учебного плана	
№ темы	Название темы	
1.	История развития единоборств(дзюдо, самбо)	1

2.	Основы философии и психологии спортивных единоборств	1
3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
4.	Требования техники безопасности при спортивных занятиях единоборствами	1
5.	Правила соревнований по дзюдо(самбо), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов	1
6.	Сведения о строении и функциях организма	1
7.	Гигиенические знания, умения, и навыки спортсмена	1
8.	Режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни	1
9.	Основы спортивного питания	1
Итого		9

2.	**практика**	
1	общая и специальная физическая подготовка	36
2	избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры	24
3	педагогический контроль (контрольное тестирование, соревнования, текущий контроль, промежуточная аттестация)	3
	Итого: 36 недель учебное время	**72**

Методическая часть

<u>Теория и методика физической культуры (Теоретическая подготовка)</u>

Теоретические знания позволяют учащимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывает у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Необходимо чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, массаж и самомассаж) также вошли в повседневную жизнь. Кроме того учащиеся должны быть ознакомлены с основами самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

История развития дзюдо,самбо

Основы философии и психологии спортивных единоборств

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Требования техники безопасности при спортивных занятиях единоборствами

Правила соревнований по дзюдо(самбо), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов

Сведения о строении и функциях организма

Гигиенические знания, умения, и навыки спортсмена

Режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни

Основы спортивного питания

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Общая и специальная физическая подготовка

В группах спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладением техники единоборств. Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
-коррекция недостатков физического развития;
-овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
-обучение основам техники единоборств, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
-воспитание моральных и волевых качеств.

Освоение комплексов физических упражнений.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади,

сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи.

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения

стопой на себя — от себя в упражнениях связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяж тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания - опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа па животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

ОРУ для увеличении подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

<u>Упражнения для развития общих физических качеств.</u>

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 ем, прыжки на скакалке.

*Повышающие выносливость***.** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 1000 метров (без учета времени), бег 100 метров (на результат).

Координационные. Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания наклоны-повороты, вращения-махи). Основные строевые упражнения на месте и в движении.

1.Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.

2.Ходьба с круговыми движениями головой. Темп -два движения в одну секунду.

3.Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впереди стоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.

4.Исходное положение (и.п.) -ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1-2 -вперед-назад; 3-4 -вправо-влево.

5.И.п. -стойка ноги врозь, руки вперед -в стороны. 1-2 -маховое движение правой ногой к левой руке;

6.И. п.-стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 -круговое движение туловища вправо; 5-8 -то же влево.

7.И. п. -основная стойка (о.с). 1-4 -упор присев, голову наклонить вперед; 2-упор лежа, голову наклонить назад;

8.И. п. -стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1-4 -вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5-8 -то же вправо.

9.И. п. -стойка ноги врозь, руки за голову. 1-поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2-й.п., поворот туловища влево, присед на правой; 4-и. п.

10.И. п. -о. с. 1 -прыжок на месте, руки к плечам; 2-прыжок с поворотом вправо, руки вверх; 3-прыжок на месте, руки к плечам; 4-прыжок с поворотом влево, рук и вниз.

11.И. п. -ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем -5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх -о. с, удерживать равновесие 3-5 с.

12.И. п. -о. с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой. Равновесие удерживать 10-15 с.

13.И. п. -стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1-4 -4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8-10 с.

14.И. п. -стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и. п. с закрытыми глазами 10-15 с.

15.И. п.-равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1—2 –согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3-4 -опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.
16.И. п. -равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и. п. 7-10 с. То же с закрытыми глазами.
10.И. п. -стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и. п. с поворотами головы вправо-влево.
11.И. п. -то же самое. Удержание равновесия в и.п. с одновременным наклоном головы вправо-влево.
Прыжки и метание.
Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки через простые препятствия.
Метание теннисных и баскетбольных мячей в цель и на дальность. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.
Упражнения с гимнастической палкой.
Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; упражнения вдвоём с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.
Упражнения с теннисным мячом.
Броски и ловля из положения сидя (стоя, лёжа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).
Акробатические упражнения.
Кувырки, повороты, подъёмы. Кувырки вперёд, назад; кувырок через препятствие (мешок, чучело, стул, верёвочку и др.); кувырок-одна нога вперёд; кувырок через левое (правое) плечо. Перевороты боком, переворот вперёд.
Упражнения для укрепления моста.
Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук, стоя на двух ногах.
Простейшие формы борьбы.
Отталкивание руками, стоя правым (левым) боком друг к другу.
Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.
Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками.
Выталкивание или вынесение партнёра на ковёр в стойке.
Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.
Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником, на коленях, ногами (лёжа), за предмет (мяч, гимнастическая палка), за площадь ковра в парах, за

мяч между командами-стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д. «Бой петухов», «Бой всадников».
Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.
Отталкивание руками от ковра из упорта лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки, напряжённое падение на татами при проведении приёмов; падение при проведение приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковёр).
Футбол.
Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.
Различные *подвижные игры*, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями.
«Рыболовная верша». Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока -«рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков. Примечание: избегать грубых приемов.
«Борьба с использованием поясов». Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.
Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.
«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»
Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.
«Преграды»
Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и

поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча. Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные -с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета -игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который, в свою очередь, пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Сыграть еще раз, подавая мяч левой рукой. Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках -в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем

поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) -это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП -соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств дзюдоиста и самбиста. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности.

ТЕХНИКА ДЗЮДО, САМБО, РУКОПАШНОГО БОЯ.

Стойки дзюдоиста и самбиста: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, кувырок через плечо со страховкой. Начальные технические действия.

1.Основные захваты: рукав-отворот, рукав-ворот, рукав-пояс и т.д.

2.Передвижения в парах: вперѐд, назад, вправо-назад, влево-назад и т.д., основные захваты.

Основные технические действия.

Броски НАГЕ -ВАЗА.

1.Бросок через бедро (О-ГОШИ)

2.Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри (КАТА -АШИ -ДОРИ)

3.Выведение из равновесия рывком (УКИ-ОТОШИ)

Партер - НЕ –ВАЗА

1.Удержание сбоку (КЕСА-ГАТАМЕ)

2.Удержание со стороны головы захватом пояса (КАМЕ -ШИХО-ГАТАМЕ)

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным. На этапе спортивно-оздоровительной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы при проведении внутришкольных соревнований.

Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения

Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения

Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Упражнения, повышающие выносливость

Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения

Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость.

Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Повышение уровня функциональной подготовленности;

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по борьбе

<u>В области освоения других видов спорта</u>

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями борьбы и правилами подвижных игр;

Умение развивать специфические физические качества в борьбе, дисциплине борьбы средствами других видов спорта и подвижных игр;

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекат назад в Группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа — девочки, подтягивание в висе и висе лежа —девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

<u>В области технико-тактической и психологической подготовки</u>

Тактика- это действия, поведения спортсмена на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики

лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения: использования усилий партнера для проведения бросков, для подготовки проведения приемов используется сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, изучается тактика захватов, передвижений, проведение приемов, ведение поединков с различными по росту и весу партнерами. Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у дзюдоиста способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности. Спортсмен обучаясь технико-тактической подготовке должен освоить:

Освоение основ технических и тактических действий в борьбе;

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

Умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

Умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Учащемуся необходимо успешно сдать соответствующие контрольные нормативы (суммарный уровень «средний», «высокий»).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитании. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха - единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство тренера;

высокая организованность учебно-тренировочного процесса;

дружный коллектив, сплоченный единством цели;

атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;

бережное, вдумчивое отношение к традициям;

система морального стимулирования;

наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

активное привлечение учащихся к общественной работе;
трудовые сборы и субботники;
систематическое освещение событий в стране и мире;
информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в единоборствах;
беседы на общественно-политические, нравственные темы;
встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;
регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
просмотр соревнований;
посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны.

Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия.

Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие. Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

Прежде всего необходимо, чтобы обучающиеся в полном объеме представили
смысл понятий:

а)мораль как правила нравственности, а нравственность –правила определенного поведения, душевные (духовные) качества, необходимые человеку в обществе;
б)совесть как чувство нравственности, ответственность за свое поведение перед обществом, независимо от того, наблюдает ли оно его поступки;
в)этика как одна из форм идеологии, учение о морали, принципах норм поведения в обществе;
г)этикет как установленный порядок поведения в обществе.
В задачу морально-этической подготовки входит воспитание таких нравственных качеств, как:
*коммуникативность в конфликтных ситуациях;
*дисциплинированность в общественных контактах;
*дисциплинированность в работе и быту;
*порядочность в индивидуальных контактах;
*экологическая нравственность;
*общественная активность;
*уважение к старшим;
*уважение к товарищам;
*уважение к более слабым;
*трудолюбие;
*благородство поступков;
*уважение интересов общества;
*честность;
• чувство совести (ответственности перед самим собой и обществом за своѐ поведение).

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по
обеспечению чистоты в спортивном зале. Воспитывая других, воспитываешь себя. При организации волевой подготовки необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям.
Основной задачей эмоциональной подготовки является повышение толерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность)

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.
Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:
-рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

-правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
-введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
-выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
-оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
-использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
-повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
-эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся :психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применить средства общего воздействия, а затем- локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделить индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. Каплин В.Н., ЕгановА.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
17. Тищенков И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998.-168 с.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.