



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Центр дополнительного образования «Лад»

Утверждена на заседании
протокол № 4 от 15.05.2008г.
Директор  Наценюк Т.А.



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ САМБИСТ»**

Срок реализации программы – 4 года,
возраст обучающихся – 7-18 лет

Составитель:
Мордвинов Алексей Игоревич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Новосибирск

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Юный самбист» объединение «Самбо»

Составитель: Мордвинов А.И.,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДО «Лад»

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный самбист» предусматривает четырехгодичный курс обучения детей 7-18 лет в условиях образовательных учреждений дополнительного образования, а также общеобразовательных учреждениях различных типов, реализующих программы дополнительного образования детей.

Программа соответствует требованиям к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, предполагает реализацию основных положений концепции художественного образования в Российской Федерации.

В основе структуры программы лежит принцип сквозного планирования, что обеспечивает непрерывность и преемственность физического воспитания и обучения детей по борьбе самбо. Разноуровневый по физическим способностям состав групп предполагает реализацию принципов дифференциации и индивидуализации обучения с учетом образовательных интересов и возможностей обучающихся.

Изучение курса направлено на формирование основ общей физической подготовки, на развитие учебно-тренировочных способностей средствами физической культуры и спорта (борьба самбо).

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Учебный план	12
Учебно-тематический план по годам обучения	12
Содержание базовых тем.....	18
Методическое обеспечение программы.....	23
Воспитательная работа	30
Используемая литература.....	33
Приложения	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба САМБО является в нашем городе спортом №1, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Дополнительная общеобразовательная программа «Юный самбист» разработана для обучающихся 7 – 18 лет. Программа рассчитана на 4 года обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

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

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

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

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

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

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Для групп начальной подготовки добавляется раздел «восстановительные мероприятия». Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

Для учебно-тренировочных групп вводится раздел «инструкторская и судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт.

Набор в объединение проводится в начале учебного года. В объединении «Юный самбист» подготовка спортсменов включает в себя несколько уровней, в группах, разделенных с учетом возрастных особенностей, опыта, знаний, уровня подготовки: спортивно-оздоровительная группа (СОГ), группы начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочные группы (УТГ).

К спортивно-оздоровительной подготовке (СОГ) допускаются все дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку

преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

На этап начальной подготовки (ГНП) зачисляются учащиеся, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа 3 года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. Группы начальной подготовки II-го и III-го года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей. Это обусловлено «ранней специализацией», которая практикуется многими тренерами в стране.

На учебно-тренировочном этапе (УТГ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых детей, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 3 года. Учебно-тренировочные группы – это дети, уже подростки, достигающие высоких результатов не только в стране, но и за рубежом.

Спортсмены, перешагнувшие этот рубеж, продолжают тренироваться и дальше по индивидуальным планам технической подготовки.

Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для СОГ нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для ГНП и УТГ выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Цель подготовки самбистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Формирование групп проводится по результатам входной диагностики (контрольные тестирования) для определения уровня физического развития. Таким образом, учащийся меньшего возраста может попасть в группу детей старшего возраста, но только при наличии хорошо развитых физических способностей. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы 4 года, возраст обучающихся (7-18 лет) является переходным (7-11 лет младший, 12-18 подростковый).

Возрастной диапазон.

У детей 7-11 лет точность движений развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50 %. Систематические занятия физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движения (текущая информация, коррекция, комментирование), приводят к улучшению точности воспроизведения пространственных характеристик.

Развитие пространственной ориентировки связано в первую очередь с повышением проприоцептивной чувствительности. Она достигает в 10-11-летнем возрасте такого уровня развития, при котором можно разучивать технически сложные движения. Дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, а отдельные сложные по технике упражнения являются для них более доступными, чем для подростков 13-14 лет.

В возрасте с 10-14 лет на фоне общего созревания организма интенсивно развивается двигательная сфера детей. Этот период весьма благоприятен для занятий физической культурой и спортом. Интенсивность физического развития (быстрый рост скелета, формирование изгибов позвоночника, особенности развития сердечно-сосудистой системы и др.) требует постоянного врачебного контроля и разумно организованного двигательного и всего жизненного режима детей.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличение массы тела и показателей развития мышечной

системы. В 13 - 14 лет длина тела увеличивается на 9-10 см., а в 14 -15 лет на 7-8 см., при этом рациональная физическая нагрузка не оказывает существенного влияния на рост тела.

В этом возрасте наблюдаются высокие темпы прироста мышечной массы. Отношение массы мышц к массе тела в 12 лет составляет около 30%. В связи с увеличением мышечной массы растёт и мышечная сила. Максимальный прирост силы на 1 кг массы у подростков наблюдается до 13-14 лет. После этого темпы прироста относительной мышечной силы снижаются. С особой осторожностью нужно использовать упражнения с отягощениями, выполняемые в положении стоя. Следует учитывать, начиная с 12-14-летнего возраста, что выполнение таких упражнений может привести к изменениям в позвоночнике, к изменению самого типа позвонков, утолщению покровных пластинок, поэтому рекомендуется выполнять упражнения в положении лежа.

Режим работы:

Группа 1 года обучения из расчёта 4 часа в неделю (144 часов в год)

Группа 2 года обучения из расчёта 6 часов в неделю (216 часов в год)

Группа 3 года обучения из расчёта 9 часов в неделю (324 часа в год)

Группа 4 года обучения из расчёта 9 часов в неделю (324 часа в год)

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Юный самбист» служит основным документом для эффективного построения дополнительного образования по общей физической подготовке обучающихся школьного возраста.

Программа разработана:

- программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- с учётом требований приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008;

- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», направленным письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 18.11.2015г.;

- на основе Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утв. на заседании научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 18.06.2003 [Письмо №28-02-484/16; приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования науки России от 11.12.2006г.]);

- с учётом приоритетных направлений НОИ «Наша новая школа»; основных положений Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС) (утв. приказом №393 Минобрнауки от 06.10.2009 г.); Концепции художественного образования в Российской Федерации (утв. 26.11.2001г. Министром культуры РФ М.Е. Швыдким и Министром образования РФ В.М. Филипповым. Приказ от 28.12.2001 №1403); Концепции поли художественного развития школьников (профессор Б.П. Юсов, НИИ художественного воспитания АПК и ПРО);

- с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования к результатам освоения основной образовательной программы (утв. Министерство образования и науки РФ).

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

Задачи	Планируемые результаты
<p>Обучающие</p> <p>- Развитие навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий характерных для изучения приемов борьбы.</p>	<p>Предметные</p> <p>- умеет правильно, самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;</p> <p>- владеет технико-тактическими приемами борьбы самбо, знаниями необходимыми для грамотного и своевременного применения способов в борьбе.</p>
<p>Развивающие</p> <p>- развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники приемов борьбы самбо;</p> <p>- развитие волевых и морально-этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни;</p> <p>- формирование коммуникативной компетентности через участие в парной работе с разными партнерами;</p> <p>- развитие правовых знаний о возможностях применения полученных навыков в реальной жизни.</p>	<p>Метапредметные</p> <p>- развиты физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, координация, чувство предмета, чувство партнера;</p> <p>- с интересом выполняет домашние задания педагога по развитию физических качеств;</p> <p>- активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- понимает принципы применения законов о «Необходимой обороне» и «Крайней необходимости».</p>
<p>Воспитательные</p> <p>- формирование личных качеств: дисциплинированность, трудолюбие и упорство, направленные на достижение высоких результатов в учебной деятельности и за ее рамками.</p>	<p>Личностные</p> <p>- проявляет качества личности: дисциплинированность, трудолюбие и упорство и заинтересованность в качественном усвоении методов учебного процесса.</p>

Модель выпускника

- должен знать особенности методики судейства, основы спортивной тренировки, гигиены, физиологии спорта;
- должен уметь выполнять технические приемы из всех классификационных групп;
- должен совершенствовать приобретенные знания и умения путем участия в соревнованиях разного масштаба;
- должен уметь выполнять тренировочные нагрузки разных по объему и интенсивности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование базовых тем</i>	<i>Год обучения</i>			
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3 год обучения</i>	<i>4 год обучения</i>
1	Теоретические сведения	10	13	10	10
2	Общая физическая подготовка	70	74	111	106
3	Специальная физическая подготовка	29	54	103	108
4	Изучение и совершенствование техники и тактики приемов борьбы в стойке и партере	25	59	90	90
5	Участие в соревнованиях	Согласно с календарного плана соревнований			
6	Контрольное тестирование	10	16	10	10
	ИТОГО:	34/110	50/166	34/290	34/290

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная ступень)

Задачи:

- укрепление здоровья;
- развитие аэробной работоспособности и на этой основе расширение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам;
- освоение минимального объема специализированных тренировочных нагрузок;

- освоение основных технических приемов из всех классификационных групп;
- обучение минимальному объему знаний по самоконтролю, физиологическим основам спортивной тренировки.

<i>Наименование базовых тем</i>	<i>Общее количество часов</i>		<i>Содержание базовых тем</i>
	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
Теоретические сведения (10 часов)	10		- Беседы, семинары, изучение базовых тем.
Общая физическая подготовка (70 часов)	10	60	- Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); - Легкая атлетика (бег, прыжки, метания); - Тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); - Гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в переползании).
Специальная физическая подготовка (83 часа)	9	20	- Учебные задания (тренировка захватов, подготовок к броскам, ответных приемов, игры в дебюты, теснения, касания); - Учебно-тренировочные схватки по заданию; - Вольные схватки (правила борьбы).
Изучение техники приемов борьбы (25 часа)	5	20	- Стойка; - Партер.
Контрольное тестирование (10 часов)		10	- Легкая атлетика, с утяжелителем с резиновым жгутом; - Тяжелая атлетика, набрасывание.
Итого: 144 часа	34	110	

Прогнозируемый результат

Учащиеся должны:

- уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие правильной осанки;
- освоить минимальный объем технических приемов из всех классификационных групп;

- выполнять тренировочные нагрузки разных по объему и интенсивности;
- знать правила гигиены;
- самоконтроля;
- иметь представления по основам спортивной тренировки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(начальная ступень)

Задачи:

- укрепление здоровья (с помощью специальных упражнений, укрепляющих связочный аппарат и обеспечивающих подвижность в суставах, укрепляющих осанку);
- расширение силовых, скоростно-силовых и координационных возможностей;
- освоение основных приемов из всех классификационных групп;
- расширение знаний по основам спортивной тренировки, гигиене, физиологии спорта.

Наименование базовых тем	Общее количество часов		Содержание базовых тем
	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
Теоретические сведения (13 часов)	13		- Беседы, семинары, изучение базовых тем.
Общая физическая подготовка (74 часа)	14	60	- Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); - Легкая атлетика (бег, прыжки, метания); - Тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); - Гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в переползании).
Специальная физическая подготовка (54 часа)	14	40	- Тактика захватов и передвижений; - Учебно-тренировочные схватки по заданию;

			- Вольные схватки (изучение правил борьбы).
Изучение техники приемов борьбы (59 часов)	9	50	Борьба в партере: - удержание; - болевые приёмы; - удушающие приёмы; - перевороты.
Контрольное тестирование (16 часов)		16	- Легкая атлетика, с утяжелителем с резиновым жгутом; - Тяжелая атлетика, набрасывание; - Круговая тренировка.
Итого: 216 часов	50	166	

Прогнозируемый результат

Учащиеся должны:

- выполнять основные приемы борьбы из всех классификационных групп;
- выполнять нормативные требования по ОФП;
- знать основы физиологии спорта, спортивной тренировки;
- выполнять нормативные требования 3-юношского разряда по борьбе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(основная ступень)

Задачи:

- повышение эффективности и целенаправленности специализированных тренировочных нагрузок индивидуально с каждым спортсменом;
- дальнейшее развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- повышение специальной выносливости борцов, особенно его анаэробного компонента через специально построенные тренировочные схватки, набрасывания, выполняемые в режиме ГМ;
- освоение и совершенствование коронных приемов;
- обучение особенностям методики судейства, самоконтролю, самообразованию.

<i>Наименование базовых тем</i>	<i>Общее количество часов</i>		<i>Содержание базовых тем</i>
	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
Теоретические сведения (10 часов)	10		- Гигиена, режим, питание, закаливание; - Терминология борцовских приемов; - Оборудование и инвентарь для занятий.
Общая физическая подготовка (111 часов)	11	100	- Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); - Легкая атлетика (бег, прыжки, метания); - Тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); - Гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в переползании).
Специальная физическая подготовка (103 часа)	3	100	- Тактика захватов и передвижений; - Учебно-тренировочные схватки; - Тренировочные схватки.
Изучение техники приемов борьбы (90 часов)	10	80	Борьба в партере: - удержание; - болевые приёмы; - удушающие приёмы; - перевороты. Броски в стойке.
Контрольное тестирование (10 часов)		10	- Легкая атлетика, с утяжелителем с резиновым жгутом; - Тяжелая атлетика, набрасывание; - Круговая тренировка.
Итого: 324 часа	34	290	

Прогнозируемый результат

Учащиеся должны:

- освоить навыки коронных приемов;
- всесторонне изучить правила соревнований и особенности методики судейства;
- повысить уровень развития специальных физических качеств;
- увеличить эффективность работы в режиме ГМ (на выносливость);
- иметь "куст" коронных приемов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(заключительная ступень)

Задачи:

- повышение эффективности и целенаправленности специализированных тренировочных нагрузок (индивидуально с каждым спортсменом);
- дальнейшее развитие общих и специальных двигательных качеств (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость);
- освоение повышенного уровня тренировочных нагрузок по объему и интенсивности (работа с субмаксимальных, максимальных зонах мощности);
- совершенствование коронных приемов, работа над слабо освоенными приемами;
- успешное выступление на основных соревнованиях года (первенство Сибирского федерального округа);
- изучение правил соревнований и особенностей методики судейства;
- обучение самоконтролю, самообразованию.

Наименование базовых тем	Общее количество часов		Содержание базовых тем
	Теория	Практика	
Теоретические сведения (10 часов)	10		- Гигиена, режим, питание, закаливание; - Терминология борцовских приемов; - Правила и судейство соревнований; - Оборудование и инвентарь для занятий.
Общая физическая подготовка (106 часов)	6	100	- Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); - Легкая атлетика (бег, прыжки, метания); - Тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); - Гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в переползании).
Специальная физическая подготовка (108 часов)	8	100	- Учебно-тренировочные схватки; - Тренировочные схватки.
Изучение и совершенствование	10	80	Борьба в партере: - удержание;

техники и тактики приемов борьбы (90 часов)			- болевые приёмы; - удушающие приёмы; - перевороты. Броски в стойке.
Контрольное тестирование (10 часов)		10	- Легкая атлетика; - С/у с резиновым жгутом; - Тяжелая атлетика; - Набрасывание; - Круговая тренировка.
Итого: 324 часа	34	290	

Прогнозируемый результат

Учащиеся должны:

- знать правила судейства, особенности методики судейства;
- приемы самоконтроля;
- владеть техникой и тактическими приемами борьбы и применять их на практике;
- выполнять физическую нагрузку в субмаксимальной и максимальной зонах мощности;
- выполнить I квалификационный спортивный разряд.

СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВЫХ ТЕМ

Теоретические сведения

1. Краткий обзор развития борьбы в России.
2. Гигиенические знание и навыки.
3. Закаливание, режим, питание.
4. Строение и функции организма человека.
5. Влияние Физических упражнений на организм человека.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Предупреждение травм, оказание первой помощи.
8. Основные критерии подготовки борца.
9. Правила соревнований.
10. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Педагог, используя на занятиях знания из области педагогики, теории и истории физического воспитания, психологии, анатомии, физиологии,

биомеханики, ссылаясь на научные данные при обосновании техники и тактики, методики обучения и тренировки, помогает своим воспитанникам расширять кругозор, повысить знания, прививает интерес к изучению научных вопросов.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка включает физические упражнения из разных видов спорта, что позволяет повысить уровень развития физических качеств (ловкость, сила, гибкость, выносливость, быстрота), которые являются основой для овладения соответствующими двигательными навыками. Объем общей физической подготовки и специальная физическая подготовка на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий большое внимание уделяется спортивным играм и легкой атлетике. Так же большое внимание уделяется тяжелой атлетике в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется легкой и тяжелой атлетике. Она занимает ведущее место, в то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно изменять пропорции, не исключая и, не забывая о другом элементе.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Под специальной физической подготовкой понимается своеобразная профессиональная подготовка, которая имеет цель достижения результатов с минимальной затратой физиологических резервов организма. Основным средством СФП являются строевые упражнения, учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки, вольные схватки, игры в дебюты.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся соперники, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях (в стойке, в партере), с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа, и наоборот – только в партере при стремлении партнера бороться в стойке: с целью – не дать провести

партнеру ни одной попытки; с целью – ответить на любую попытку партнера проведением приема: с формой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

Изучение и совершенствование техники и тактики приемов борьбы в стойке и партере.

На начальном этапе овладения техникой приемов ставятся задачи:

1. создать четкие представления о кинематических, динамических параметрах изучаемого движения;

2. овладеть основными приемами, применяемыми в спортивной борьбе, в такой мере, чтобы выполнять их правильно с вариативными усилиями в упрощенных условиях;

3. ознакомить с основами тактики вида спорта.

На этом этапе совершенствования, который продолжается в течение всего времени, пока занимающийся стремится повысить свои результаты, ставятся следующие задачи:

1. достигнуть такого уровня совершенства в овладении техникой приемов, который позволит сократить правильную технику при выполнении движений с максимальными усилиями в изменяющихся условиях спортивной борьбы;

2. развить двигательные качества и психические свойства в соответствии с требованиями борьбы самбо;

3. освоить технические примы и развить способность применять их в зависимости от складывающихся ситуаций.

Тактика борьбы, захватов и передвижений – это тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности.

Борьба в партере.

Удержания: сбоку захватом руки и головы, поперек с захватом бедра, верхом захватом рук, со стороны головы с захватом пояса.

Болевые приемы: рычаг локтя внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами, перегибание локтя при захвате руки ногами при помощи ноги сверху.

Удушающие приемы: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади, петле и сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, отворотом сзади; приподнимая руку; отворотом спереди.

Перевороты из борьбы классической, вольной и самбо.

Броски в стойке.

Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.

Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.

Бросок через бедро с захватом руки и шей

Бросок через бедро с захватом руки и одноименного отворота.

Боковая подсечка под обе ноги с захватом руки и разноименного отворота.

Передняя подножка с захватом руки двумя руками (правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье).

Подхват с захватом руки и разноименного отворота.

Бросок захватом ноги подколенной сгиб и пояса сзади.

Бросок захватом ноги и туловища.

Зацеп изнутри под одноименную ногу с захватом руки и пояса сзади.

Зацеп с наружи под разноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.

Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.

Передняя подножка с захватом одноименных отворотов.

Контрольное тестирование.

Выполняются в виде набрасываний, схваток, определенных заданий направленных на энергетическое обеспечение мышечной деятельности в различных режимах работы.

АА - анаэробно алактатной производительности.

ГМ - емкость анаэробно гликолитической производительности.

ГЕ - мощность анаэробно гликолитической производительности.

АМ - аэробная производительность.

АЕ - емкость аэробных источников производительности.

Для реализации программы использую материальные ресурсы: борцовский ковёр, технические средства обучения (магнитофон, усилитель, колонки), резина для отработки бросков, наглядные стенды.

В качестве обработки диагностического результата использую: контрольные тестирования, сдача нормативов по ОФП, по квалификации, результаты выступлений на соревнованиях.

1 год обучения и 2 год обучения

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	8-12 лет					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м. (сек)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Бег 200 м. (сек)	36,0	39,0	45,0	37,0	40,0	47,0
3	Бег 300 м. (мин.сек.)	58,0	1,05	1,15	1,00	1,10	1,2
4	Бег 3x10 м. (мин.сек.)	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
5	Бег 1500 м. (мин.сек.)						
6	Бег 2000м. (мин.сек.)	без учета времени					
7	Прыжок в длину с места (см.)	157	134	120	150	127	114
8	Прыжок в длину с разбега (см.)	340	300	260	300	260	220
9	Прыжок в высоту с разбега (см.)	110	100	85	105	95	80
10	Метание мяча (м.)	34	27	20	21	17	14
11	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	14	8	19	14	4
12	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	4	3			
13	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)	38	32	26	28	24	18
14	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа Д-от скам. (кол-во раз)	22	15	10	15	8	5
15	Наклон вперед из пол. сидя (+см.)	11	8	5	15	11	7

3 год обучения

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	12-14 лет					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 200 м. (сек)	35,0	38,0	44,0	36,0	40,0	46,0
3	Бег 300 м. (мин.сек.)	57,0	1,03	1,12	58,0	1,08	1,18
4	Бег 500 м. (мин.сек.)	1,55	2,05	2,15	2,00	2,10	2,20
5	Бег 3x10 м. (мин.сек.)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
6	Бег 1500 м. (мин.сек.)		7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
7	Бег 2000м. (мин.сек.)	без учета времени					
8	Прыжок в длину с места (см.)	180	140	125	175	135	120

9	Прыжок в длину с разбега (см.)	360	330	270	330	280	230
10	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	90	110	100	85
11	Метание мяча (м.)	36	29	21	23	18	15
12	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	22	14	8	20	15	5
13	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	7	5	4			
14	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)	40	36	30	30	28	20
15	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа Д-от скам. (кол-во раз)	24	17	12	16	10	5
16	Наклон вперед из пол. сидя (+см.)	12	9	5	16	11	8

4 год обучения

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	14-16 лет					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 200 м. (сек)	34,0	37,0	43,0	36,0	40,0	45,0
3	Бег 300 м. (мин.сек.)	55,0	1,05	1,12	57,0	1,05	1,12
4	Бег 500 м. (мин.сек.)	1,47	2,00	2,10	1,55	2,05	2,20
5	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	8,	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
6	Бег 1500 м. (мин.сек.)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
7	Бег 2000м. (мин.сек.)	без учета времени					
8	Прыжок в длину с места (см.)	190	150	130	180	145	130
9	Прыжок в длину с разбега (см.)	380	350	290	350	300	240
10	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	115	100	110	100	90
11	Метание мяча (м.)	39	31	23	26	19	16
12	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	15	11	7	19	15	11
13	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	5	4			
14	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)	45	40	35	35	3	25
15	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа Д-от скам. (кол-во раз)	26	18	12	18,00	12,00	7,00
16	Наклон вперед из пол. сидя (+см.)	13	10	6	17	12	8

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Решения поставленных задач осуществляется через разнообразные формы и методы организации занятий:

- тренировочные занятия;
- самостоятельные занятия физической культурой и спортом;
- выезды в спортивные лагеря, походы;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- спортивные вечера, праздники.



Рисунок 1 - Методы физического воспитания, используемые для реализации программы.

Метод – это способ решения задач. Методический прием – это процесс взаимодействия педагога и ученика с целью решения задач. Методика физического воспитания - это правила обучения, которых придерживается педагог и требует исполнения их от учеников. *Специфические методы - метод частичной регламентации*, к ним относятся игровой и соревновательный.

Игровой метод применяется в виде подвижных игр. Подвижные игры развивают двигательные качества: координацию, скоростные качества. Игра повышает эмоциональный уровень на занятиях. В игре дети проявляют свои личностные качества: активность, находчивость. Сложность в применении игрового метода состоит в том, что трудно определить физическую нагрузку во время игры, делать замечания, исправлять ошибки.

Соревновательный метод обладает многими признаками характерными для соревнования. Он используется при любой форме организации занятий. Признаками соревновательного метода являются: проявления физических и психических сил в борьбе за высокие спортивные достижения. Этот метод наиболее эффективен при совершении действия и требует достаточно высокого уровня развития физических качеств.

Методы строгой регламентации:

- метод обучения движениям (разучивание упражнений в целом; разучивание упражнений по частям);
- метод развития физических качеств;
- метод строгой регламентации упражнений при комплексном содержании занятий применяется для обучения простых движений и тех,

которые нельзя разделить на части (быстро выявляется монотонность и ошибки). Варианты целостного метода (имитация; выполнение упражнений в облегченных условиях; выполнение упражнений в усложненных условиях).

Для изучения сложных движений используются: подводящие упражнения; изучение техники в сложных фазах; последовательность изучения фаз в дальнейшем соединении.

К методу развития физических качеств относят те методы, которые строго регламентируют нагрузку по общему развитию и интенсивности. Применяется в основном для развития силовых, скоростных способностей и выносливости.

1. Стандартно-непрерывный метод применяется для развития выносливости (длительная интенсивность, средняя, интервалов отдыха нет), кроссовый бег.

2. Переменно-непрерывный метод: объем работы большой, интенсивность изменяется от средней до максимальной. Интервалов отдыха нет. Применяется для развития: выносливости, скорости, скоростно-силовой (игра скоростей).

3. Повторный метод: объем нагрузки небольшой; до начала снижения скорости интенсивность высокая, равномерная, интервалы отдыха до субъективного восстановления (до 120 ударов в минуту), направлен на развитие скоростных и силовых способностей, применяется на отрезках (200 м) с высокой скоростью.

4. Интервальный метод: объем нагрузки средний, интенсивность в пределах от 60% до 90%, количество повторений и ускорений среднее. Интервалы отдыха активные (бег трусцой) и короткие (до полного восстановления). Интенсивность может увеличиваться и уменьшаться, т.е. чем короче отрезок, тем больше интенсивность. Развитие скоростно-силовых способностей.

5. Повторно-переменный метод: заключается в повторении отрезков, пробегаемых с разной скоростью (100 м. быстро, 100 м. медленно). Развитие скоростных способностей.

6. Комбинированный метод – метод строго регламентированных упражнений в разнообразных сочетаниях. Основная его форма – круговая тренировка (выполнение упражнений по станциям).

Неспецифические методы делятся на методы:

1. Словесного воздействия (метод рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний).

2. Наглядного воздействия (метод команды, распоряжения, приказа, воздействие словом в целях управления деятельностью занимающегося).

3. Оценки (разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется, как средство анализа, оценки деятельности занимающихся).

На занятиях используются следующие принципы спортивной подготовки:

– Принцип индивидуального, максимального достижения – характеризуется тем, что главным в спорте является стремление спортсмена к наиболее полному проявлению сил и способности в форме конкретного результата и обеспечение условий для их максимального развития (подбор средств, методов).

– Принцип углубленной спортивной специализации. Этот принцип указывает, что необходимым условием для достижения результата является сосредоточение времени и сил на каком либо избранном предмете состязания.

– Принцип углубленной индивидуализации – спортивная специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет наиболее полно проявить его способности в спорте и удовлетворить спортивный интерес. Принцип индивидуализации требует, чтобы спортивные тренировки тщательно обеспечивались соответствием роста нагрузок – функциональным и адаптационным возможностям организма с учетом индивидуальных особенностей.

– Принцип единства общей и специальной подготовки – этот принцип исходит из понимания взаимосвязи между спортивной специализацией и общим разносторонним развитием спортсмена. Успех спортивной специализации связан с прогрессированием спортсмена, не только в ИВС, но и во многих других отношениях.

– Принцип непрерывности. Непрерывность тренировочного процесса как его закономерность характеризуется тремя основными положениями:

1. Спортивная тренировка строится в порядке круглогодичных и многолетних занятий, чтобы в общем режиме жизни спортсмена постоянно присутствовали факторы, вызывающие приобретение, сохранение и дальнейшее развитие тренированности.

2. Связь между звеньями этого процесса обеспечивается на основе непрерывной преемственности ближайших следовых эффектов тренировки.

3. Интервал между тренировочными занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих восстановление и повышение работоспособности спортсмена.

– Принцип постепенности и максимального увеличения нагрузки. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и, в то же время скоро образно. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок позволяет усилить тренировочный процесс для выполнения определенной учебно-тренировочной работы.

– Принцип волнообразности нагрузок. В спорте, как и в процессе физического воспитания возможны различные формы нагрузок: плавно восходящая, ступенчатая и волнообразная. Для процесса спортивной тренировки в наибольшей степени характерна волнообразная форма. В ней естественнее всего считаются постепенное и достаточное нарастание нагрузок с периодическим уменьшением их. Результат - обеспечение высоких темпов развития тренированности без явлений перетренировки спортсмена.

– Принцип цикличности характеризует четко завершенную, повторяющуюся последовательность звеньев и стадий тренировочного процесса, чередующихся как бы в порядке кругооборота.

<i>Возраст</i>	<i>Основные задачи тренировки</i>	<i>Основные средства и методы тренировки</i>	<i>Допустимые нагрузки</i>	<i>Требования к спортивной подготовке</i>
10-11 лет	1. Освоить необходимый объем основных действий в стойке и портере. 2. Разносторонняя физическая	1. Широкий круг упражнений на развитие физических качеств (быстроты, гибкости и ловкости).	Общий годовой объем тренировочной нагрузки 144 часа Соотношение	Сдача нормативных требований по технике (на оценку)

	подготовка, укрепление здоровья, закаливание. 3.Подготовка к сдаче нормативных требований по ОФП. 4.Проведение внутри школьных соревнований по правилам борьбы самбо, национальных видов единоборств.	2.Страховка и само страховка. 3.Основные элементы техники борьбы. 4.Подвижные и спортивные игры. 5.Плавание. 6.Гимнастика Методы: игровой, круговой, повторный, соревновательный	ОФП и СФП - 20% к 80%	
12-13 лет	1.Изучение более сложных по координации технических действий. 2.Совершенствование ранее изученной техники борьбы стоя и лежа. 3.Повышение уровня общей и специальной физической подготовки. 4.Повышение функциональных возможностей организма борца. 5.Преобретение соревновательного опыта в областных и междугородних турнирах.	1.Специальные подготовительные упражнения, упражнения с резиновыми жгутами. 2.Спортивные игры. 3.Упражнения на развитие скоростно-силовых, скоростных способностей. 4. Акробатика. 5.Упражнения направленные на укрепление мышц и связок, повышение силы. Методы: игровой, круговой, повторный, соревновательный.	Общий, годовой объем тренировочной нагрузки - 216-400 Соотношение ОФП и СФП - 60% к 40%	Сдача нормативных требований по технике (на оценку) Выполнения норматива 2-3 спортивного разряда
14-15 лет	1.Воспитание способностей переносить большие тренировочные нагрузки. 2.Достижение высокого уровня специальной и функциональной подготовленности. 3.Совершенствование ТПП. 4.Достижение психологической устойчивости в соревнованиях. 5.Участие в соревнованиях высокого ранга.	1.Специальные упражнения для коронного броска. 2.Специальные упражнения с корригирующей нагрузкой. 3.Средства, обеспечивающие реализацию двигательного потенциала в спортивный результат. Методы: круговой, повторный, соревновательный, переменный, интервальный	Общий годовой объем тренировочной нагрузки - 324 Соотношение ОФП и СФП - 40% к 60%	Выполнения норматива 1 спортивного разряда, КМС

Контрольные нормативы физической подготовки

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	5 класс					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м. (сек)	10.0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Бег 200 м. (сек)	36.0	39,0	45,0	37,0	40,0	47,0
3	Бег 300 м. (мин.сек.)	58.0	1,05	1,15	1,00	1,10	1,2
4	Бег 3x10 м. (мин.сек.)	8.5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
5	Бег 1500 м. (мин.сек.)						
6	Бег 2000м. (мин.сек.)	без учета времени					
7	Прыжок в длину с места (см.)	157	134	120	150	127	114
8	Прыжок в длину с разбега (см.)	340	300	260	300	260	220
9	Прыжок в высоту с разбега (см.)	110	100	85	105	95	80
10	Метание мяча (м.)	34	27	20	21	17	14
11	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	14	8	19	14	4
12	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	4	3			
13	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)	38	32	26	28	24	18
14	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа Д-от скам. (кол-во раз)	22	15	10	15	8	5
15	Наклон вперед из пол. сидя (+см.)	11	8	5	15	11	7

Контрольные нормативы физической подготовки

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	6 класс					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 200 м. (сек)	35,0	38,0	44,0	36,0	40,0	46,0
3	Бег 300 м. (мин.сек.)	57,0	1,03	1,12	58,0	1,08	1,18
4	Бег 500 м. (мин.сек.)	1,55	2,05	2,15	2,00	2,10	2,20
5	Бег 3x10 м. (мин.сек.)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
6	Бег 1500 м. (мин.сек.)		7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
7	Бег 2000м. (мин.сек.)	без учета времени					
8	Прыжок в длину с места (см.)	180	140	125	175	135	120
9	Прыжок в длину с разбега (см.)	360	330	270	330	280	230
10	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	90	110	100	85
11	Метание мяча (м.)	36	29	21	23	18	15
12	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	22	14	8	20	15	5
13	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	7	5	4			

14	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)	40	36	30	30	28	20
15	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа Д-от скам. (кол-во раз)	24	17	12	16	10	5
16	Наклон вперед из пол. сидя (+см.)	12	9	5	16	11	8

Контрольные нормативы физической подготовки

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	7 класс					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 200 м. (сек)	34,0	37,0	43,0	36,0	40,0	45,0
3	Бег 300 м. (мин.сек.)	55,0	1,05	1,12	57,0	1,05	1,12
4	Бег 500 м. (мин.сек.)	1,47	2,00	2,10	1,55	2,05	2,20
5	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	8,	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
6	Бег 1500 м. (мин.сек.)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
7	Бег 2000м. (мин.сек.)	без учета времени					
8	Прыжок в длину с места (см.)	190	150	130	180	145	130
9	Прыжок в длину с разбега (см.)	380	350	290	350	300	240
10	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	115	100	110	100	90
11	Метание мяча (м.)	39	31	23	26	19	16
12	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	15	11	7	19	15	11
13	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	5	4			
14	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)	45	40	35	35	3	25
15	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа Д-от скам. (кол-во раз)	26	18	12	18,00	12,00	7,00
16	Наклон вперед из пол. сидя (+см.)	13	10	6	17	12	8

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучение должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средством воспитания волевых качеств является выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- творческий конкурс «С днём рождения, самбо!»;
- соревнования по ОФП (1 год обучения);
- соревнования – ленточка (1 год обучения);
- «Весёлые старты» мама, папа и я вместе спортивная семья;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать борцов не только на достижение победы, но и на проявление в

поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для успешных выступлений в борьбе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности. Эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки борцов решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям самбо, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. М., 1976 г.
2. Грузных Г.М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства. Омск: ОГИФК.
3. Коблев Я.К., Чермит К.Д., Рубинов М.Н. Подвижные игры как средство подготовки юных борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1985 г.
4. Рудман Д.Л. Самбо. М., ФиС, 1979 г.
5. Рудман Д.Л. Самбо - второе издание, перераб. М., ФиС, 1985 г.
6. Рыбалко Б.М., Крепчук И.Н., Геллер Е.М. Классификация специальных игровых комплексов в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 1986 г.
7. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо, М., ФиС, 1988 г.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. М., ФиС, 1996 г.
9. Яковлев В.Г., Ратников В.П., подвижные игры М., "Просвещение", 1987г.
10. Программы общеобразовательных учреждений "Физическое воспитание обучающихся с 1 по 11 класс". М., "Просвещение", 1996 г.
11. Международные правила по борьбе самбо. г. Калининград "Янтарный сказ", 1999 г.

Для обучающихся:

1. Башкиров В.Ф. возникновение и лечение травм у спортсменов М., 1981.
2. Вахин М. самбо: основы тренировок Минск 1983.
3. Гулевич Д.И., Степанов О.С. организация и судейства соревнований по борьбе самбо М., 1983.
4. Письменский И.А. и др. многолетний подготовка самбистов М., 1982.

План работы по созданию безопасного образовательного пространства в физкультурно-спортивной направленности

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
<i>План участия в физкультурно-массовых мероприятиях</i>			
1.	Творческий конкурс, посвященный международному Дню самбо: - конкурс рисунков; - фотоконкурс; - литературно-художественный конкурс; - конкурс плакатов.	Ежегодно, сентябрь - октябрь	Педагог - организатор, педагоги
2.	Тематическое развлечение «Красный, желтый, зеленый»: – эстафеты; – борьба сумо; – конкурс рисунков.	Ноябрь	Педагог - организатор, педагоги
3.	«Азбука безопасности»: - праздник; - фото – фестиваль.	Декабрь	Педагог - организатор, педагоги
4.	Физкультурный праздник «Зимние забавы»: - эстафеты; - борьба сумо.	Ежегодно, февраль	Педагог - организатор, педагоги
5.	Спортивно – музыкальный праздник: - круговая эстафета.	Ежегодно, март	Педагог - организатор, педагоги
6.	День здоровья: - праздник; - выставка рисунков «Я за здоровый образ жизни».	Ежегодно, апрель	Педагоги
7.	Праздник «Первые старты»: - подведение итогов ОФП.	Ежегодно, май	Педагоги
Результаты: Разработка комплекса по данному направлению.			
Благополучатели: учащиеся, родители, общеобразовательные учреждения Первомайского района			
<i>Профилактическая работа в объединениях</i>			
1.	«Осенний ералаш»	Сентябрь	Педагоги
2.	День спортивных игр «Веселые старты»	Октябрь	Педагоги
3.	Здоровье и безопасность	Ноябрь	Зам. директора, педагоги

4.	День здоровья (занятия, игровая программа, выставка)	В течение года	Зам. директора, педагог-организатор, педагоги
5.	«Путешествие в джунгли», «Лесная школа»	Май	Педагоги
6.	Организация системы спортивных мероприятий (соревнования, конкурс - выставка)	В течение года	Зам. директора, педагог-организатор, педагоги

Результаты:

Мотивация обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; уровень осознания собственных достоинств и недостатков как основы проектирования будущей профессиональной деятельности, степень социальной зрелости самоопределения воспитанника.

Благополучатели: учащиеся, родители

План организационно-методической работы

1.	Консультации: - «Содержание и оформление физкультурного уголка в объединениях»; - «Спортивная форма и обувь – условия обеспечения профилактики травматизма на занятиях».	Сентябрь - октябрь	Зам. директора, педагоги
2.	Практические занятия для педагогов: - «Физкультминутки, динамические паузы и их значение для профилактики опорно-двигательного аппарата»; - «Совместные мероприятия с родителями способ эффективного взаимодействия с семьёй»	В течение года	Зам. директора, педагог-организатор, педагоги, педагог-психолог
3.	Мониторинг развития двигательных навыков и физических качеств детей.	Ежегодно, май	Зам. директора, педагоги

План работы с родителями

1.	Выступление на общем родительском собрании, наглядная информация, открытые занятия (см. журнал)	Сентябрь - октябрь	Педагоги
2.	Анкетирование, проектная деятельность, фото-фестиваль	Ноябрь - декабрь	Педагог – психолог, педагоги
3.	Индивидуальные консультации,	Январь - февраль	Педагог-

	совместный спортивный праздник (см. журнал)		организатор, педагоги
4.	Практические занятия для родителей и детей, день открытых дверей «Неделя здоровья»	Март - апрель	Педагоги

Результаты:

Сдерживание детей от приема психоактивных веществ, наркотических средств за счет пропаганды здорового образа жизни и профилактической работы педагогическим коллективом с родителями.

Благополучатели: родители обучающихся

Участие в районных, городских профилактических мероприятиях

1.	Участие в реализации районных, городских программ (конкурсы, выставки).	Ежегодно	Директор, зам. директора
2.	Участие в межведомственных комплексных операциях.	В течение года	
3.	Участие в районном, городском конкурсах образовательных учреждений по организации летнего отдыха, оздоровления и занятости обучающихся	Ежегодно	Директор, педагогический коллектив
4.	Участие в профилактических акциях: - «XXI век без наркотиков» (спортивные эстафеты)	Ежегодно	Педагог-организатор, педагоги

Результаты:

Изменение ценностного отношения обучающихся к наркотикам и формирование личной ответственности за свое поведение.

Благополучатели: учащиеся, педагоги

Профилактика употребления психоактивных веществ несовершеннолетних

1.	Семинар-совещание «Профилактика употребления психоактивных веществ несовершеннолетних» (см. журнал)	Ежегодно	Зам. директора, педагог-психолог
2.	Участие в районном, городском конкурсе рисунков и плакатов (см. план организационно – массовой работе)	Ежегодно	Педагог-организатор, педагоги
3.	Участие в районных спортивных соревнованиях в рамках акции «Спорт против наркотиков» (спортивные эстафеты)	Ежегодно	Педагог-организатор, педагоги

4.	Месячник «XXI век – век без наркотиков» (занятия, «Веселые старты»)		Зам. директора, педагог-организатор, педагоги
5.	Конкурс на лучшую творческую работу «Здоровый образ жизни» (конкурс рисунков)	Во время месячника	Зам. директора, педагог-организатор, педагоги педагог- психолог
6.	Работа по пропаганде физической культуры и спорта (согласно плану)	В течение года	Зам. директора, педагог-организатор, педагоги

Результаты:

Сформированность у обучающихся установок на здоровый образ жизни, на негативное отношение к употреблению алкоголя, наркотических и психоактивных веществ.

Благополучатели: учащиеся, родители, педагоги, администрация.

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

(текст анкеты, разработанной М.А. Смирновой)

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- а) раз в месяц
- б) раз в полгода
- в) раз в год
- г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

5. Как Вы относитесь к курению?

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребёнка
- в) не считаю это проблемой

6. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

7. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

а) на море

б) дома

в) в санатории

г) в деревне

д) другое

9. Как Ваши дети проводят досуг?

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями

10. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

11. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с

г) в школе

12. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да

б) затрудняюсь ответить

13. Если прививаете, то, каким образом?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

Анкета для родителей

«Возможности ЦДО «Лад» в развитии Вашего ребенка»

Уважаемые родители!

Ваш ребенок занимается в учреждении дополнительного образования.

Выберите, какой результат занятий является для Вас самым важным.

- желание ребенка заниматься любимым делом;
- желание развивать способность ребенка;
- желание дать ребенку разностороннее образование;
- желание занять свободное время ребенка;
- желание найти ребенку друзей;
- надежда на то, что занятия в «ЦДО «Лад» помогут ребенку в учебе;
- желание подготовить ребенка к выбору профессии;
- надежда на то, что занятия в «ЦДО «Лад» помогут исправить недостатки ребенка;
- желание дополнить основное образование ребенка;

другие варианты

Тест «фантазер»

Понаблюдайте за ребенком и дайте ответы на следующие вопросы:

1. Как часто ваш ребенок перевоплощается и играет разные роли?

- а) очень часто — 1;
- б) иногда — 2;
- в) практически никогда — 3.

2. Каким подаркам ваш кроха наверняка будет рад?

- а) любит сюрпризы — 1;
- б) тем, которые сам просит купить — 2;
- в) те игрушки и вещи, которые видел у других детей — 3.

3. Насколько часто ваш ребенок придумывает небылицы, описывает вымышленные приключения о себе или о ком-то другом?

- а) никогда — 3;
- б) часто — 1;
- в) иногда — 2.

4. Как часто малыш ведет беседу со своими игрушками?

- а) часто — 1;
- б) иногда — 2;
- в) очень редко — 3.

5. Если ваш ребенок приглашает вас в игру, как он это обычно делает?

- а) предложит присоединиться к своему сценарию игры — 1;
- б) предложит подумать вместе над тем, как и во что играть — 2;
- в) предложит вам придумать для него новую игру — 3.

6. Как ваш ребенок играет в игру дочки-матери (или какой-нибудь аналог сюжетно-ролевой игры)?

- а) его «взрослые игры» не похожи на реальный мир — 1;
- б) ведет себя так, как и подобает родителям, но придумывает свои «изюминки» в воспитательном процессе — 2;
- в) полностью подражает родителям или другим взрослым — 3.

7. Пофантазируйте немного и спросите у ребенка, какими будут машины или одежда лет через сто? Что он ответит?

- а) не знаю — 3;
- б) ничего не изменится — 2;
- в) очень изменятся (далее обычно следует подробное описание чудо-техники) — 1.

8. Если вы спросите у малыша «Что тебе снилось?», что услышите в ответ?

- а) «ничего» или «не помню» — 3;
- б) не описывает деталей, рассказывает без увлеченности — 2;
- в) охотно поделится своими «полетами» во сне, приукрашивая рассказ выдумками — 1.

9. Если вы подарили малышу конструктор и вместе что-то строите, на что он ориентируется?

- а) ему не важен образец, он сам все придумывает — 1;
- б) конструирует только при наличии образца — 3;
- в) начинает сооружать то, что уже хорошо умеет делать — 2.

10. Допустим, вы вместе смотрите мультфильм. Если попросить малыша придумать финал, каковы будут его прогнозы?

- а) охотно предложит свой вариант развития событий — 1;
- б) пытается что-то придумать, но выходит далеко не «голливудский» сюжет — 2;
- в) вообще отказывается от вашего предложения — 3.

11. Если вчера ваш малыш услышал интересную историю, как он будет ее рассказывать сегодня?

- а) передаст ее очень точно — 3;
- б) вплетает в историю кое-что новое — 2;
- в) украшает рассказ интересными деталями — 1.

12. Любит ли он изображать животных или героев из мультфильмов?

- а) часто — 1;
- б) иногда — 2;
- в) почти никогда — 3.

13. Какому карнавальному костюму ваш ребенок отдаст предпочтение?

- а) придумает что-то необычное — 1;
- б) будет «зайцем», «волком» или другой зверушкой — 2;
- в) остановится на любимом герое сказки — 3.

Подведем итоги

Вам нужно провести простые арифметические действия и подсчитать количество баллов.

Если вы набрали 31—39 баллов

Ваш малыш не любит неожиданностей и сюрпризов. Он острожен, предпочитает стабильность, новизна его пугает. Фантазии выводят за рамки привычного, поэтому лучше сидеть ниже травы, тише воды. Он предпочитает выполнить указания, сделать что-то по образцу, чем придумать свое «ноу-хау». Развивайте его воображение!

Если вы набрали 22—30 баллов

Ваш малыш крепко стоит на земле, хотя и в облаках полетать способен. В нем есть практический ум и мечтательность. Как раз то, что нужно! Он хороший наблюдатель и изобретатель.

Если вы набрали 13-21 балл

Ваш кроха живет в вымышленном фантастическом мире. У него необычайно богатое воображение, от которого он получает не только пользу и удовольствие, но и вред. Учите малыша жить на Земле, но при этом не забывать о звездах.

Корректировка (144 часа в год)
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ
(заключительная ступень)

Наименование базовых тем	Общее количество часов		Содержание базовых тем
	Теория	Практика	
Теоретические сведения (10 часов)	10		- Беседы, семинары, изучение базовых тем.
Общая физическая подготовка (70 часов)	10	60	- Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); - Легкая атлетика (бег, прыжки, метания); - Тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); - Гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в переползании).
Специальная физическая подготовка (29 часов)	9	20	- Тактика захватов и передвижений; - Учебно-тренировочные схватки по заданию; - Вольные схватки (изучение правил борьбы).
Изучение техники приемов борьбы (25 часов)	5	20	Борьба в партере: - удержание; - болевые приёмы; - удушающие приёмы; - перевороты.
Контрольное тестирование (10 часов)		10	- Легкая атлетика, с утяжелителем с резиновым жгутом; - Тяжелая атлетика, набрасывание; - Круговая тренировка.
Итого: 144 часа	34	110	

Корректировка
Учебно-тематический план
3года обучения 144часа

Наименование базовых тем	Общее количество часов		Содержание базовых тем
	Теория	Практика	
Теоретические сведения (8 часов)	8		- Гигиена, режим, питание, закаливание; - Терминология борцовских приемов; - Правила и судейство соревнований; - Оборудование и инвентарь для

			занятий.
Общая физическая подготовка (46 часов)	6	40	- Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); - Легкая атлетика (бег, прыжки, метания); - Тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); - Гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в переползании).
Специальная физическая подготовка (36 часов)	6	30	- Учебно-тренировочные схватки; - Тренировочные схватки.
Изучение и совершенствование техники и тактики приемов борьбы (44 часов)	4	40	Борьба в партере: - удержание; - болевые приёмы; - удушающие приёмы; - перевороты. Броски в стойке.
Контрольное тестирование (10 часов)		10	- Легкая атлетика; - С/у с резиновым жгутом; - Тяжелая атлетика; - Набрасывание; - Круговая тренировка.
Итого: 144 часа	24	120	

**Корректировка
Учебно-тематический план
3-го года обучения (216ч)**

<i>Наименование базовых тем</i>	<i>Общее количество часов</i>		<i>Содержание базовых тем</i>
	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
Теоретические сведения (13 часов)	13		- Беседы, семинары, изучение базовых тем.
Общая физическая подготовка (74 часа)	14	60	- Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); - Легкая атлетика (бег, прыжки, метания); - Тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); - Гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в переползании).

Специальная физическая подготовка (54 часа)	14	40	- Учебно-тренировочные схватки по заданию; - Тренировочные схватки (изучение правил борьбы).
Изучение техники приемов борьбы (59 часов)	9	50	Борьба в партере: - удержание; - болевые приёмы; - удушающие приёмы; - перевороты.
Контрольное тестирование (16 часов)		16	- Легкая атлетика, с утяжелителем с резиновым жгутом; - Тяжелая атлетика, набрасывание; - Круговая тренировка.
Итого: 216 часов	50	166	

**Корректировка
Учебно-тематический план
4-го года обучения (216ч)**

<i>Наименование базовых тем</i>	<i>Общее количество часов</i>		<i>Содержание базовых тем</i>
	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
Теоретические сведения (13 часов)	13		- Беседы, семинары, изучение базовых тем.
Общая физическая подготовка (74 часа)	14	60	- Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); - Легкая атлетика (бег, прыжки, метания); - Тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); - Гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в переползании).
Специальная физическая подготовка (54 часа)	14	40	- Учебно-тренировочные схватки по заданию; - Тренировочные схватки (изучение правил борьбы).
Изучение техники приемов борьбы	9	50	Борьба в партере: - удержание;

(59 часов)			<ul style="list-style-type: none"> - болевые приёмы; - удушающие приёмы; - перевороты.
Контрольное тестирование (16 часов)		16	<ul style="list-style-type: none"> - Легкая атлетика, с утяжелителем с резиновым жгутом; - Тяжелая атлетика, набрасывание; - Круговая тренировка.
Итого: 216 часов	50	166	