

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26 Г. СОЧИ
ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ДИБРОВА К.С.

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2020г
протокол №1

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ № 26
г. Сочи им. Героя Советского
Союза Диброва К.С.
В.В. Митина
«28» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО»**

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год (108 часов)*

Возрастная категория: *от 7 до 13 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на: *бюджетной основе*

ID-номер Программы в Навигаторе: **41577**

Составитель:

Багров В.Г., педагог
дополнительного образования
МОБУ СОШ № 26, руководитель
секции «Самбо»

г. Сочи, 2020

ПОСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Самбо» реализуется на базе МОУ СОШ № 26 г. Сочи

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательной организации и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 06.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Целевая аудитория.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо» предполагает контингент обучающихся в возрасте **от 7 до 13 лет (ознакомительный уровень).**

Ознакомительный уровень

108 часов на весь период обучения (36 недель, 3 часа в неделю – на одну группу)

Цели программы:

- физическое воспитание личности детей;
- развитие двигательной активности;
- формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом.

Особенностями организации тренировочного процесса по общеразвивающей программе являются:

- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности.

Прием на общеразвивающую программу, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию.

Индивидуальный отбор по приему на общеобразовательную программу не проводится.

Цели, задачи и преимущественная направленность ознакомительного уровня программы:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- овладение базовой техникой (основами) вида спорта;

- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;

- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно – тренировочных занятий, закаливание организма;

- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно – полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений.

В качестве *критериев* оценки, анализа и корректировки деятельности на ознакомительном уровне программы используют следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

Организация тренировочного процесса при реализации общеразвивающих программ осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;

- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеofilьмов, просмотра соревнований);

- медицинско-восстановительные мероприятия;

- итоговая аттестация обучающихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- технико - техническая подготовка;

- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

- итоговая аттестация обучающихся;

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предлагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются результаты итоговой аттестации обучающихся:

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать, контрольные нормативы (представлены в содержании программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений по видам спорта.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий спортивно – оздоровительному этапу.

Особенности формирования группы ознакомительного уровня и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Особенности формирования группы ознакомительного уровня и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах)

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Весь период (ознакомительный уровень)	7	10	15	15	3

Учебный план

Таблица № 2

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			Теоретические	Практические
1	Теоретическая подготовка	8	8	
2	Общая физическая подготовка	60		60
3	Специальная физическая подготовка	10		10
4	Технико – тактическая подготовка	10		10
5	Приёмные и переводные нормативы	20		20
Итого:		108	8	100

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица № 3

Содержание занятий	Всего часов	Месяцы									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1. Теоретическая подготовка	8	4	2	1	1	0	0	0	0	0	
Влияние занятий борьбой самбо на строение и функции организма спортсмена	1	1									
Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	1		1								
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо	1	1									
Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж	1		1								
Основы техники и тактики борьбы самбо	1	1									
Моральная и психологическая подготовка самбиста	1			1							
Правила соревнований по самбо. Планирование, организация и	1	1									

проведение соревнований										
Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	1				1					
2. Практические занятия	80	10	10	8	9	8	9	9	8	9
Общая физическая подготовка.	60	7	8	6	7	6	7	7	6	6
Специальная физическая подготовка.	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Технико-тактическая подготовка.	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
3. Приёмные и переводные нормативы	20	3	2	2	2	2	2	2	2	3
Всего:	108	17	14	11	12	10	11	11	10	12

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Тема 1. Влияние занятий борьбой самбо на строение и функции организма спортсмена (1 ч).

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 2. Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста (1 час).

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная смета режима для юного самбиста.

Тема 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо (1 ч).

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовленных и специально-подготовленных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе самбо.

Тема 4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж. (1 ч).

Самоконтроль в процессе спорта. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития начинающего спортсмена.

Тема 5. Основы техники и тактики борьбы самбо (1 ч).

Понятие о спортивных техниках. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы самбо: основные положения самбиста, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Тема 6. Моральная и психологическая подготовка самбиста (1 ч).

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное понятие воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 7. Правила соревнований по самбо. Планирование, организация и проведение соревнований. (1 ч).

Весовые категории для борцов 10-12 лет.

Тема 8. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой (1 ч).

Спортивная одежда и обувь самбиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе самбо. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

Общая физическая подготовка

Таблица № 4

№ п\п	Темы	Краткое содержание темы	
1	Развитие силы (силовая подготовка)	А) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса / подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений /	6
		Б) Упражнения с отягощениями / штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера	3
		В) Упражнения на снарядах и со снарядами	3
		Г) Упражнения из других видов спорта	2
		Д) Подвижные и спортивные игры	4
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	А) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени	3
		Б) Подвижные и спортивные игры	4
3	Развитие выносливости	А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время	3
		Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время / плавание, ходьба	3

		В) Подвижные и спортивные игры	2
4	Развитие ловкости (двигательно - координационная подготовка)	А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений	10
		Б) выполнение упражнений из непривычного / неудобного / положения	4
		В) Подвижные и спортивные игры	3
5	Развитие гибкости	А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности / в суставах, упражнение из других видов спорта / гимнастика, акробатика /	10
Общее количество часов:			60

Специальная физическая подготовка

Таблица № 5

№ п/п	Темы	Краткое содержание темы	
1	Специальные борцовские упражнения (с отягощением и без них)	А) Борцовский мост и упражнения на мосту	1
		Б) Упражнения с партнером	1
		В) Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (подвороты и тяги руками)	1
2	Подготовительные упражнения (имитационные)	А) Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивание технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств, броски на время (10; 30 сек., 3; 5; 8 минут)	2
3	Подводящие упражнения	А) Перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема	1
		Б) Основное положение броска из основной техники борьбы	1
		В) Детали техники броска	1
		Г) Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема	1
4	Имитационные упражнения	А) Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной	1

Общее количество часов:	10
--------------------------------	-----------

Техническая подготовка

Таблица № 6

№ п\п	Темы	Краткое содержание темы		
1.	Борьба стоя	А) Стойки: прямая /правая, левая, фронтальная /; средняя /правая, левая, фронтальная /; низкая /правая, левая, фронтальная/	1	
		Б) Перемещения: -скользящим шагом;	1	
		В) Основные захваты: - за рукава; - за отворот и рукав; - за пояс и рукав;	1	
		Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями с различных захватов, с переходами от одного приёма к другим:		
		- в основном руками:		
		- выведение из равновесия толчком назад, - бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону, - бросок с захватом двух ног, сбивая партнера плечом в колено, - бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра / татами		1
		- в основном туловищем:		
		- бросок через бедро с различных захватов и варианты; *		1
		- бросок через грудь, обшагивая партнер и варианты;		1
		- в основном ногами:		
- бросок через голову с подсадом голенью и варианты;		1		
2.	Борьба лёжа	А) Переворачивания партнера на спину, стоящего на четвереньках: - захватом двух рук; - захватом двух ног; -захватом дальней руки и ноги;	2	
		Б) Удержания: варианты проведения удержаний: -сбоку; верхом; со стороны головы; поперек;	1	
		Количество часов:	10	

Приёмные и переводные нормативы

Таблица № 7

Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП для ознакомительного уровня

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10 м, с	8.5	9.3	10.0	8.9	9.5	10.1
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6	4	3			
Отжимание в упоре лёжа	15	12	7	8	7	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Бег 30м, с	5.0	5.2	5.4	5.3	5.8	6.2
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение – «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполняется в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смешение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головы		Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов		Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах ознакомительного уровня

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач в спортивно – оздоровительных группах применяются следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Организация учебно-тренировочного процесса по самбо и его содержание в спортивно – оздоровительной группе преимущественно направлено на постепенное повышение тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой самбо.

При расчете времени на каждый из основных видов занятий на тренировках продолжительностью 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2 – 5 мин;
- элементы аэробики 6 – 10 мин;
- игры в касание 4 – 7 мин;
- освоение захватов 6 – 10 мин;
- упражнения на мосту 6 – 18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приёмов в стойке и партере в пропорции 3:1.

Теоретическая подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивно – оздоровительного этапа.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно

шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Методические рекомендации по развитию двигательных (физических) качеств

Развитие ловкости

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнение упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнения: кол-во и интенсивность упражнения лимитируется величиной пульса 140 уд\мин, время отдыха – восстановление пульса до 90 уд\мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения 10-20с.

На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в следующем сочетании.

На II второй станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров. Здесь осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине, стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке, на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На III станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются:

упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);

2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав обще-подготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать

следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Развитие выносливости

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу, бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.д.); спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин. 2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Организационно-методические рекомендации по разучиванию элементов борьбы самбо.

Для обеспечения безопасности при изучении и совершенствовании приемов пары составляются исходя из массы тела и роста занимающихся. Изучение бросков производится на несопротивляющемся партнере. Броски должны выполняться от центра к краю ковра. При выполнении броска не разрешается падать на соперника всем телом. Падающий не должен опираться на выставленную руку. Обучение приемам борьбы лежа и в стойке производится

только после овладения приемами самостраховки.

Отдельные приемы борьбы рекомендуется изучать в такой последовательности:

- показ приема в целом;
- показ приема по частям с кратким объяснением техники исполнения;
- разучивание приема на несопротивляющемся партнере по частям (в зависимости от сложности приема);
- выполнение приема слитно в обе стороны;
- самостоятельное выполнение приема занимающимися 5-10 раз.

Тренировки (совершенствование приемов) с сопротивлением можно начинать только после усвоения приемов на несопротивляющемся партнере.

Броски тренировать сначала с односторонним сопротивлением, затем в учебных схватках с двухсторонним сопротивлением (борьба стоя).

Перед началом схватки поставить перед занимающимися определенную задачу, а по окончании ее провести анализ с указанием правильных и ошибочных действий.

Приёмные и переводные нормативы

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя с обучающимися спортивно-оздоровительного этапа, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;

Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 7 до 11 лет (I—IV классы).

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных разных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться склонности к определенным видам физической активности, мы является специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого и них оптимального пути физического совершенствования.

Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательной организации. Основной формой занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста является учебно – тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы для детей младшего школьного возраста обуславливает некоторые особенности учебно – тренировочного занятия:

1. Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).
2. На одном учебно – тренировочном занятии целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Чем младше учащийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
4. На каждом учебно – тренировочном занятии обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.
5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

В возрасте 8—11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6—8с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания). Отличительной особенностью учебно – тренировочных занятий является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Одно из основных требований к современному учебно – тренировочному занятию - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждое учебно – тренировочное занятие должно быть правильно построено по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по избранному виду спорта, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни.

Влияние каждого учебно – тренировочного занятия на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п.

В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности учебно – тренировочного занятия имеет значение выбор метода организации занятий- фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях занятия, но иногда и в основной, особенно в начале обучения. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства тренера-преподавателя.

При групповом методе группа делится на подгруппы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения движениям. Тренер – преподаватель подбирает упражнения, соответствующие физическим качествам и способностям членов группы.

Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же воспитанники недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнение упражнений, предложенных тренером - преподавателем или выбранных обучающимися. Он используется в подготовительной или основной части учебно – тренировочного занятия, но может иметь место и в заключительной.

Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание детей выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом тренер - преподаватель, наблюдая за отдельными учащимися, осуществляет общее руководство группой.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию тренера - преподавателя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств в младшем школьном возрасте. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки, направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Суть данной формы занятий состоит в следующем. Учебно-тренировочная группа разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным тренером - преподавателем. По его сигналу все учащиеся одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий.

Круговой метод занятий. Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений.

Однако в отличие от станционного кругового занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее.

Список литературы, рекомендуемой для детей.

- 1.Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 2.Доленко Ф.Л. Спорт и суставы. – М, «Физическая культура и спорт», 2005г.
3. Попов А.Л. Спортивная психология, М, «Флинта», 1999г.

Список литературы, рекомендуемой для педагогов

- 1.Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
- 2.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС,1981г.
- 4.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: «Советский спорт», 2003г.
- 5.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать. - М.: Астрель, 2003г.
6. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г.
- 7.Программа: САМБО «Советский спорт», 2008г.
- 8.Организация врачебного контроля и медицинского обеспечения спортивных школ, Департамент по ФК и С, Краснодар, 2006г.
- 9.Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. _ Челябинск, 1996.
- 10.Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 11.Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.