

**Муниципальное учреждение дополнительного  
образования «Сретенская ДЮСШ»**

УТВЕРЖДЕНА  
решением педагогического совета  
МУДО «Сретенская ДЮСШ»  
от 20 мая 2021 г. (протокол № 3)

УТВЕРЖДЕНА  
директором  
МУДО «Сретенская ДЮСШ»  
 Матвеев Д.Е.  
Приказ от  
20.05.2021 г. № 118



**Дополнительная  
предпрофессиональная программа  
области физической культуры  
и спорта по предметной области «Самбо»**

Количество часов в неделю: 6 часов  
Срок реализации программы: 2 года  
Возраст занимающихся: 7-17 лет

Составитель: тренер-преподаватель  
Сабадажев Владимир Вячеславович

Сретенск, 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть программы.....	6
2.1. Учебный план ДЮСШ.....	7
2.2. Примерный учебный план на 43 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.....	7
2.3. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке.....	8
2.4. Контроль в учебной программе.....	12
3. Методическая часть программы.....	12
4. Материально-техническое обеспечение программы	
6. Литература.....	26

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая образовательная программа по дзюдо и самбо для спортивно-оздоровительных групп от 6 до 17 лет разработана на основе «Программы по спортивной подготовке для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», утвержденной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 году – авторы: С.В.Ерегин, И.Д.Свищев, С.И.Соловейчик и др. и на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Спортивная школа организует работу с обучающимися спортивно-оздоровительных групп в течение 10 месяцев. В школу зачисляются дети с 6-17 лет, желающие заниматься самбо, имеющие письменное разрешение врача, заявление родителей.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 6-7 летнего возраста.

На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

**Цель программы** на спортивно-оздоровительном этапе — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно-оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

### **Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям спортом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков.
- занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости.
- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Учебно-тренировочные занятия, с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

Детям в этом возрасте присуще большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включенные в программу решают сразу несколько задач:

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличивают объём двигательной активности обучающихся, осуществляют физическую подготовку;
- развивают ловкость у обучающихся, необходимую для развития ребёнка в данном возрасте;
- обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни;
- подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 234 часа (6 часов в неделю) в учебный год и 78 часов по индивидуальным планам. Срок реализации рабочей программы 1 год. Минимальный возраст зачисление детей в группу 7 лет. Количество занятий в неделю- три. Продолжительность занятия 2 часа. Наполняемость СОГ- 15 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

**Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:** стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и

участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

#### **Предполагаемый результат.**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов самбо;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях школьного и городского уровня.
- выполнение нормативов юношеских разрядов.

#### **Организационно-методические указания**

Учебно-тренировочный процесс в СОГ планируется как подготовительный период.

На спортивно-оздоровительном этапе деятельность тренера-преподавателя направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- стабильность состава обучающихся;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В программу внесены:

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения. Эти упражнения формируют у занимающихся правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.
- Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без. Они несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие

координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки ;

- Средства подготовки юных спортсменов (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);
- Средства подготовки из других видов спорта;
- Средства воспитания личности;
- Правила и нормы ТБ;
- Теоретические сведения;
- Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для и самбо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств.

По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся выполняют нормативы по ОФП. Соревнования по ОФП проводятся два раза в год без предварительной подготовки к ним и отдельно от соревнований по технической подготовке.

Необходимо обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств, выполнением норм и требований ТБ. Учебно-тренировочные занятия должны быть согласованны; объем учебного материала определяется с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости обучающимися нагрузок, подготовленности и возрастных особенностей. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно; упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию. Во избежание травм, во время занятия перерывов не должно быть, необходимо использовать упражнения направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Используются общеукрепляющие упражнения, игры, эстафеты, не требующие большого физического напряжения (на внимание, на координацию). Подобные упражнения выполняются около 10 минут с

соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Контроль и оценка действий обучающихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Оценка деятельности обучающегося: качество овладения программным материалом – теоретические знания, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также количественные показатели (контрольные тесты).

При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

- Методы физической подготовки: игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений)

- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, «Веселые старты»), повторный (развитие координационных, скоростных, ловкости, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости в подвижных играх, длительном беге), круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

- Методы обучения базисной технике самбо: целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде), расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания - порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Тренерам следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются самбо. Работая со спортивно-оздоровительными группами, тренер должен прослеживать динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объёмом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учёбы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы.

Этап подготовки	Возраст обучающихся	Максимальная нагрузка (академических часов в неделю)	Минимальная наполняемость	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.)
Спортивно-оздоровительный	• 7-10 лет	6	15	234  Самоподготовка-78 Итого 312
	• 11-14 лет	6	15	
	• 15-18 лет	6	15	

### Учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий «Сретенской ДЮСШ» на отделении самбо

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный			
		8-10 лет	11-14 лет	15-17 лет	
1	Теоретическая подготовка	9	9	9	
2	Общая физическая подготовка, подвижные игры	143	85	70	
3	Специальная физическая подготовка	8	34	31	
4	Техническая подготовка	60	77	90	
5	Тактическая подготовка	3	8	10	



6	Интегральная подготовка				
7	Инструкторская и судейская практика		7	8	
8	Соревнования	5	8	8	
9	Контрольно-переводные испытания	6	6	8	
10	Восстановительные мероприятия				
11	Общее количество часов в год	234	234	234	
12	Летний спортивный лагерь и работа по индивидуальным планам	78	78	78	

### Медицинское обследование вне сетки часов

#### 1. Теоретическая подготовка

##### 1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о развитии физической культуры и спорта в России.

- порядок и содержание работы в спортивно-оздоровительных группах;
- значение борьбы, как вида спорта;
- Популярность различных видов спорта в России;
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования;
- Соревнования для юных спортсменов, выполнение контрольных упражнений;

##### 1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях

- поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии;
- поведение в спортивном зале и на спортивной площадке;
- правила обращения и ухода за инвентарём;
- подготовка спортивного инвентаря к занятиям;
- особенности спортивной одежды ;

##### 1.3. Предупреждение употребления негативных веществ;

- профилактические беседы о вреде табака, алкоголя, наркотиков;

##### 1.4. Врачебный контроль и самоконтроль;

- значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии
- критерии самоконтроля. Подсчёт пульса.

1.5. Гигиена, закаливание, режим дня и питание .

- личная гигиена спортсмена;
- гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена;
- значение и способы закаливания;
- составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий
- значение медицинского осмотра;

1.6. Влияние физических упражнений на организм;

- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;

1.7. Основы личной безопасности и профилактика травматизма;

- значение разминки;
- техника страховки;
- техника падения;
- техника различных видов спорта, правила соревнований.

## **Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 30 (60) м, челночный бег 3х10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

### **Контрольные упражнения по ОФП и СФП**

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений (таблица), в которые входят:

- 5 упражнений общей физической подготовки
- 3 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1 бал – ниже норматива

2 бала – норматив

3 бала – выше норматива

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся на следующий этап обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;

- выполнение установленных контрольных нормативов;

- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

## **Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки. Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

## 2.4. Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют

единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на татами - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз)

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Забегания на борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

# Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки 1 и 2 годов обучения

## Общая физическая и специально физическая подготовка (самбо)

№ пп	Физические способности	Контрольные тесты	Возраст	Результат (юноши)	Результат (девушки)
	Быстрота	Бег 30 м Бег 60 м	10 11 12 13	5,8 10,5 10,0 10,0	6,1 11,0 10,7 10,4
	Координация	Челночный бег 3x10 м	10 11 12 13	9,0 8,8 8,6 8,6	9,5 9,3 9,1 9,0
	Выносливость	Бег 500 м Бег 500 м Бег 1000 м (мальчики), 500 м (дев.)	10 11 12 13	2,45 2,30 4,45 4,30	3,00 2,55 2,50 2,25
	Силовая выносливость	Поднимание туловища, лежа на спине за 1 мин.	10 11 12 13	20 30 35 36	18 20 30 30
			10 11 12 13	20 30 35 40	10 20 30 33
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 11 12 13	20 30 35 40	10 20 30 33
			10 11 12 13	20 30 35 40	10 20 30 33
		Прыжок в длину с места	10 11 12 13	160 180 190 190	150 175 175 180
			10 11 12 13	160 180 190 190	150 175 175 180
			10 11 12 13	160 180 190 190	150 175 175 180
			10 11 12 13	160 180 190 190	150 175 175 180
	Сила	Подтягивание на перекладине (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине (девочки)	10 11 12 13	5 6 7 8	18 19 20 19
	Технико-тактическая подготовка				
	Быстрота	Забегания на борцовском мосту (пед. оценка)	10-13	3-5	3-5
	Ловкость	Подъем разгибом из положения на борцовском мосту (пед. оценка)	10-13	3-5	3-5

## **Требования к результатам освоения программы**

Результатом реализации программы на этапе начальной подготовки обучения является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;
- наличие опыта выступления во внутришкольных соревнованиях по виду спорта дзюдо
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта дзюдо.

## **Врачебный контроль**

В начале и в конце учебного года все воспитанники проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства.

## **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Ковер татами
2. Гантели
3. Гири
4. Канат для перетягивания
5. Маты гимнастические (поролоновые)
6. Набивные мячи (медицинболы)
7. Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные.
8. Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
9. Перекладина гимнастическая
10. Стенка гимнастическая
11. Скамейка гимнастическая
12. Тренажеры
13. Штанга тяжелоатлетическая
14. Весы



15. Секундомер
16. Компьютер
17. Стол, стулья
18. Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Проведение занятий должно учитывать положения, отражающие закономерности физического воспитания. При работе с занимающимися различного возраста приоритетно учитывать принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся. Возрастные особенности занимающихся во многом определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов подготовки в различные возрастные периоды.

### **Программный материал для практических занятий**

1. *Гимнастические упражнения* (общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения). Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями):

2. *Физическая подготовка:*

2.1. *Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.*

-ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами;

последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

## 2.2. Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине ; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

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

- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания;

последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

### *2.3. Акробатические и гимнастические упражнения:*

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе),

### *3. Общефизическая подготовка:*

Силовая - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); - лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг. и набивным мячом 1-3кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м.;

На координацию – челночный бег 3х5 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры –футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

### *4.Специальная физическая подготовка.*

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;

- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

#### *5.Общеподготовительные упражнения на освоение техники:*

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180о круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад.
- захваты (основной захват – рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед,
- основной захват-выведение их равновесия назад;
- освобождение от захвата.

#### *6. Тактическая подготовка.*

- тактика захвата и освобождение от захватов;
- тактика участия в соревнованиях по ОФП.

*7. Подвижные игры:* Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи,

сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками «Волк во рву «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушинный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

#### *8. Волевая подготовка:*

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;
- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

#### *9.Нравственная подготовка:*

- помощь при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря;
- выполнение требований и заданий тренера;
- соблюдение этикета спортсмена.

#### *10. Теоретическая подготовка.*

- техника безопасности на занятиях ,
- понятие о физической культуре и спорте,
- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви,
- история возникновения дзюдо и самбо,
- значение и основные правила закаливания,
- влияние осанки на здоровье.
- правила соревнований.

#### *11. Медико-педагогический контроль.*

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м; прыжки в длину с места; челночный бег; подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднятие туловища из

положения лежа на спине колени согнуты.;

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных борцов для занятий - медосмотр;
- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

## 12. *Тактико-техническая подготовка.*

Техника:

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.
- дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя.
- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину.
- страховка партнера.
- захваты и освобождения от захватов
- падение: вперед, назад, влево, вправо.
- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием.
- удержание из разных положениях лежа (боком, сверху)
- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри;
- броски зацепом: изнутри, стопой с наружи.
- броски подножкой: передняя, задняя.
- бросок через бедро.

Тактика:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений:

выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника толком руками на спину.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

## 13. *Здоровьесберегающие технологии.*

На спортивно-оздоровительном этапе применение здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и

психологических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

В практике системы спортивно-оздоровительных занятий здоровьесберегающие технологии воздействуют в следующих направлениях:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья занимающихся.

#### 14. *Контрольные испытания по технической подготовке.*

Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

- участие в демонстрации техники бросков,
- соревнования по ОФП,
- соответственно технико-физической подготовке, участие в соревнованиях.

При условии выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП возможен перевод на обучение в соответствующую группу НП или УТ .

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста (7-10 лет)**

Младший школьный возраст - наиболее активный период в формировании двигательной координации ребёнка. В этот период :

- закладываются основы культуры движений,
- успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения,
- приобретаются новые двигательные навыки.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой - круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе.

Поэтому :

- следует ограничивать применение силовых упражнений,
- тренировочных нагрузок на выносливость,
- строго контролировать длительность занятий

Установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере путём осознания, продуманного освоения техники.

Поэтому в этом возрасте обучение целостному упражнению имеет больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети почти самостоятельно, только понаблюдав за тем как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребёнка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться.

Таким образом, возраст от 7 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей.

Важно подчеркнуть, что наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка в этот период является :

- формирование личностного отношения его к тренировке,
- воспитание у него активной позиции по отношению к своему здоровью,
- крепости тела и закалке



Пример родителей и близких ребёнку людей будет самым главным стимулом для приобретения устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Родителям необходимо помнить, что физическая активность человека, как основной элемент его физической культуры, формируется в своих главных социальных, психологических и биологических компонентах именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребёнка, и не надо жалеть ни сил, ни времени для правильного физического воспитания детей.

## **2. Особенности физического развития школьников среднего возраста (11-14 лет)**

Подростковый возраст - один из самых ответственных периодов в формировании основ физической культуры школьника. Это критический период как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление личности.

В этом возрасте:

- окончательно формируются «взрослые» мышечные координации
- складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений
- выявляется круг двигательных предпочтений
- предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта

Серьёзные изменения происходят и в психике подростка. Заметен рост самосознания, развитие процессов мышления, возрастание способности к абстрагированию. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает её роль в образовании новых навыков и умений.

Поэтому при обучении подростков физическим упражнениям большое значение приобретает рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого. У подростка усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится всё более эффективной, возрастает её контроль за эмоциями.

При осуществлении физического воспитания подростков необходимо учитывать некоторые особенности их физического развития.

- Чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что может сказаться на сбалансированности ритма роста разных звеньев тела ребенка.
- К серьёзным негативным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушение осанки, если не осуществлять постоянный контроль за позой подростка и не обеспечивать укрепление мышц живота и спины.
- При действии очень сильных или слишком монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение. Это следует учитывать при выполнении упражнений, связанных с проявлением выносливости.

- Необходимо чаще «переключать» внимание ребенка с одного упражнения на другое, разнообразить нагрузки, использовать игровые формы занятий.
- В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала, которые обеспечивают повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей.
- Не допустимы большие отягощения, не позволяющие выполнять быстрые движения.

### **Средства** **для развития силовых и скоростно-силовых качеств**

- быстрый бег
- прыжки
- метание легких снарядов
- темповые гимнастические упражнения
- темповое передвижение на велосипеде
- плавание
- спортивные и подвижные игры, требующие сноровки, быстроты реакции, быстроты движений и перемещений.

### **В этом возрасте рекомендуются :**

- 3-х разовые еженедельные тренировки по 90 минут.
- Разминка и заключительная часть могут быть общего характера,
- в основной части, которая может длиться от 30 до 60 минут основное внимание следует уделить скоростным и скоростно-силовым упражнениям.
- Эти упражнения лучше выполнять сериями по несколько повторений одного и того же упражнения в каждой серии.
- Темп выполнения упражнений должен быть максимальным,
- пауза между повторениями и между сериями - достаточной для восстановления.
- Вся основная часть может быть проведена и в форме спортивной игры.
- Существенным элементом физической подготовки подростка являются соревновательные нагрузки.
- Соревнования должны быть более разнообразными, с тем чтобы предоставить ребёнку шанс на успех хотя бы в одном состязании.

Важно помнить о том , что на уровне решения задач по физическому воспитанию должны решаться и воспитательные задачи:

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой.
- Закладка основ спортивного характера подростка
- Его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей
- Способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент.
- Не пасовать перед неудачами
- Настойчиво трудится для достижения поставленных целей.

## 2. Особенности физического развития старших школьников (15-18 лет)

Для возрастного развития старших школьников характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Наиболее интенсивны

- рост силовых показателей,
- выносливости
- и совершенствование двигательных координаций.

Физическое воспитание юношей и девушек 15-18 лет направлено на:

- Закрепление мотиваций к повседневному физическому совершенствованию;
- Формирование гражданского отношения к своему здоровью и физической подготовленности;
- Освоения здорового образа жизни.

В этот период завершается развитие центральной нервной системы. Результатом этого процесса оказывается достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга. Возрастает подвижность нервных процессов. Возбуждение по - прежнему несколько преобладает над торможением. Развитие второй сигнальной системы достигает очень высокого уровня.

Значительные изменения происходят и в психической деятельности. Для этого возраста характерны:

- стремление к неординарным поступкам,
- жажда состязаний,
- тяга к творчеству,
- формирование характера,
- стабилизируется круг и характер интересов.

Главная задача не опоздать с формированием физического потенциала.

- Развитие силовых качеств;
- Повышение уровня выносливости;
- Совершенствование техники выполнения физических упражнений
- Освоение новых видов движений и действий.

Поэтому программа физической активности старших школьников должна быть насыщенной и разнообразной. Наиболее целесообразно в этот период занятие одновременно несколькими видами спорта (возможно с сезонной их сменой).

Тренироваться необходимо 3 раза в неделю. Продолжительность занятий 90 минут. Каждое из заданий должно быть выполнено 10-12 раз. Это необходимая нагрузка для получения тренировочного эффекта.

Для общего физического развития в этом возрасте очень полезно:

- ходить в туристические походы,
- участвовать в различных соревнованиях,
- заниматься спортивными играми (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, гандбол и др.).
- заниматься ритмической гимнастикой,
- заниматься народными и современными танцами.

Важное место в физическом воспитании юношей и девушек должно занять формирование знания о физической активности :

- знание основ теории физической тренировки,
- законов биомеханики движений,
- способов развития и совершенствования физического потенциала,
- медико-биологических основ тренировки и закаливания.

## Литература

1. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агенство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
  2. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. г. Волгоград. 2008г.
  - 3.Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор- Е.М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.
  4. Программа по самбо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Москва 2005г.
  5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки;
- Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.:Лептос, 1994, - 368 с. Аудиовизуальные средства
- 6.Видеозаписи с соревнований различного уровня