

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОВДОРСКОГО РАЙОНА**

Принято на заседании  
педагогического Совета  
протокол № 1  
03.09.2015 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДОД ДООПЦ  
*Неустроева* И.С. Неустроева  
«04» сентября 2015 год

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
Общая физическая подготовка с элементами самбо

*Программа рассчитана  
иподростков в возрасте от 16 до 18 лет  
Срок реализации программы 2 года*

Составитель программы: Петрова Н.В.,  
методист ДООПЦ

г. Ковдор  
2015

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.
  - 1.1. Краткая характеристика предмета;
  - 1.2. Направленность программы;
  - 1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность;
  - 1.4. Новизна программы;
  - 1.5. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы;
  - 1.6. Отличительная особенность данной программы;
  - 1.7. Возраст и условия набора детей, участвующих в реализации программы;
  - 1.8. Формы и режим занятий;
  - 1.9. Срок и условия реализации программы;
  - 1.10. Результат реализации программы.
  - 1.11. Способы определения результативности;
  - 1.12. Формы подведения итогов реализации программы.
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.
3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.
  - 3.1. Возрастные особенности детей старшего школьного возраста.
4. ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЙ РАЗДЕЛ.
  - 4.1. Планирование системы занятий с детьми старшего школьного возраста (учебные планы).
  - 4.2. Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий.
  - 4.3. Техника безопасности.
5. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
  - 6.1. Дозирование нагрузки на занятиях.
  - 6.2. Выполнение основных видов движений.
  - 6.3. Развитие психофизических качеств.
  - 6.4. Воспитательная работа.
  - 6.5. Врачебный контроль
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Краткая характеристика предмета

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость). ОФП укрепляет здоровье, увеличивает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям, повышает иммунитет. ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, подготавливает базу для выполнения специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. В данной программе предусмотрено внедрение начальных форм упражнений борьбы самбо для детей 16-18-летнего возраста. Комплекс таких упражнений позволит укрепить мышцы, улучшить координацию движений, стимулировать кровообращение, уменьшить травматизм.

**1.2. Направленность** данной дополнительной общеразвивающей программы по ОФП с элементами борьбы самбо - физкультурно - спортивная.

Образовательная программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу организаций дополнительного образования в Российской Федерации, в соответствии с приложением № 3 СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41 и Уставом МАОУ ДОД ДООПЦ.

При разработке программы использовался передовой опыт работы со старшими школьниками, накопленный в Центре и регионах России, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровьесберегающих технологий.

**1.3. Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка.

Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы на отделение борьбы самбо.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия физической культурой: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.

**1.4. Новизна программы:**

Данная программа разработана с учётом вступления в силу Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 года № 41.

**1.5. Цель программы:**

Укрепление психического и физического здоровья детей через систематические занятия физической культурой и спортом. Ориентирование детей старшего школьного возраста на занятия борьбой самбо.

**Обучающие задачи:**

- обучение комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью и начальным формам упражнений борьбы самбо;
- формирование начальных знаний об истории развития борьбы самбо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, безопасное падение).

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия подростка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование основных жизненно важных гигиенических навыков.

### **1.6. Отличительная особенность данной программы:**

Данная дополнительная общеразвивающая программа по ОФП с элементами борьбы самбо предназначена для занимающихся в ДООПЦ и представляет собой детализированное распределение учебного материала в системе занятий по физической культуре с обучающимися 16-18 лет, отражающей основные содержательные линии воспитания, обучения и развития двигательной деятельности подростков.

### **1.7. Возраст и условия набора детей, участвующих в реализации программы:**

В реализации данной программы участвуют юноши и девушки в возрасте от 16 до 18 лет, желающие заниматься общей физической подготовкой с элементами борьбы самбо и не имеющие медицинских противопоказаний.

### **1.8. Формы и режим занятий.**

#### **Формы занятий:**

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели - 42 недели в условиях ДООПЦ, 10 недель - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам. Индивидуальная подготовка предполагает закрепление полученного материала учащимися в летний период: поддержание физической работоспособности на достигнутом уровне, работа над развитием общих физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

### **1.9. Срок и условия реализации программы.**

**Срок реализации программы – 2 года.**

#### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объёме тренировочного материала;
- выполнение в полном объёме воспитательной работы;
- систематическое посещение тренировочных занятий;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

### **1.10. Результат реализации программы.**

На конец учебного года занимающиеся должны:

- знать базовые элементы на основе обучения: стойкам, передвижениям, приёмам самообороны при падениях, способам защиты, формам и способам захвата соперника, способам выведения из равновесия;
- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.

### **1.11. Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- тестирование физиометрических показателей.

**1.12. Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделен этап спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный (СО).

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннее развитие физических качеств, выполнение требований итоговой аттестации.

Занимаясь по данной общеразвивающей программе, юноши и девушки получают базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

### **Режим тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке**

Этап	Период	Возраст	Минимальное число занимающихся	Нагрузка часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	16 - 18	15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

## **3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Старший школьный возраст - важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. При выделении отдельных возрастных периодов учитываются морфологические критерии биологического возраста. Биологический возраст определяется степенью приближенности организма в целом, а также его органов и систем к так называемому дефинитивному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости. При оценке биологического возраста чаще всего учитывают особенности внешности человека: состояние кожных покровов, характер развития волосяного покрова, размеры молочных желез у женщин, степень развития выступа гортани у мужчин и др.

При определении костного возраста детей и подростков учитывается состояние различных отделов скелета. В диафизах трубчатых костей центры окостенения появляются внутриутробно, в эпифизах – лишь после рождения. Срастание эпифизов с диафизом происходит в 16-18 лет, при чем у девушек происходит несколько раньше, чем у юношей. Среди возрастных периодов особый интерес представляет подростковый возраст, охватывающий промежуток от 12 до 15 лет у девочек и от 13 до 16 лет у мальчиков. Это период усиленного роста и развития детского организма, наиболее благоприятный для развития двигательных качеств. Однако основным содержанием подросткового периода является половое созревание. Половое созревание – это морфофункциональная перестройка организма в ходе индивидуального развития в связи с приобретением им способности к продолжению рода.

### **3.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

#### Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размера сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела – 12-13 лет. Происходит формирование окончательных пропорций тела. Оптимальный период развития максимальной силы –

12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Использование средств для развития специальной силы (тренажеры, упражнения с отягощениями) обеспечивает ее прирост параллельно с увеличением мышечной массы.

#### Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела – до 17-18 лет. Пик прироста массы тела происходит в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет. Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет. Реализация силовых потенциалов зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной взрывной силы ударных движений 14-17 лет.

### **4. ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЙ РАЗДЕЛ**

Программно-нормативный раздел является документом, в соответствии с которым осуществляется планирование физкультурно-оздоровительной работы со спортсменами старшего школьного возраста.

#### **4.1. ПЛАНИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ СО СТАРШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ**

Данная программа предусматривает круглогодичное планирование системы занятий со старшими школьниками. Продолжительность учебного года составляет 52 недели: 42 недели занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и 10 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания школьников на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов выполнено с учётом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

#### **Учебно-тематический план распределения учебных часов на 52 недели (6 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Месяцы												Все го за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	42 недели										10 недель			52
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Специальная физическая подготовка														64
Начальные формы упражнений самбо	-	-	-	2	2	4	4	6	6	2	-	-	-	26
Самостраховка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	20
Упоры, висы	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
Построения	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	10

<b>Общая физическая подготовка</b>													<b>126</b>
Ходьба	2	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-	10
Равновесие	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
Бег	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	-	-	34
Лазанье	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	10
Прыжки	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
Общеразвивающие упражнения	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	-	-	46
<b>Спортивные игры</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	-	-	<b>42</b>
<b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	<b>8</b>
<b>Медицинское обследование</b>	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	<b>3</b>
<b>Индивидуальная подготовка</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	26	26	<b>60</b>
<b>Всего</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Перспективное планирование для школьников разработано с учетом требований постепенного увеличения диапазона осваиваемых физических упражнений и возрастания их сложности.

Планы учебных занятий для школьников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение учебного года.

Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

#### 4.2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И САНИТАРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

В процессе проведения занятий со старшими школьниками необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Все оборудование (гимнастическая стенка, лесенки) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения.
- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 10-16 кг (для подростка старшего школьного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются спортсмены, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование им даются только исправные

и безопасные предметы.

Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном месте.

### **Требования к методике руководства физкультурной деятельностью старших школьников**

Обучая юношей и девушек различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ движения. При организации занятия следить за тем, чтобы спортсмены самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения спортсменов в зале или на физкультурной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом их из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все самбисты.

При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между спортсменами.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки во время занятия.

Наблюдать за состоянием спортсменов, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает юношам и девушкам отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Преподаватель в обязательном порядке знакомит спортсменов с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

### **Особенности гигиенических условий и требований**

Для спортсменов необходимо соблюдать температурно-влажностный режим за счет систематического проветривания помещения (в отсутствие их проводить сквозное проветривание в течение 5-15 минут несколько раз в день с учётом погодных условий). Следует обеспечить максимальный доступ дневного света в помещение. В осенне-зимний период искусственное освещение должно создавать благоприятные условия для зрительной работы спортсменов на занятиях.

### **4.3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

Для организации занятий, укрепляющих здоровье учащихся важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Основные причины травматизма занимающихся на занятиях

#### **1. Нарушение правил организации занятий:**

- проведение занятий с большим числом занимающихся на одного тренера - преподавателя, чем полагается;
- нахождение спортсменов в зале без присмотра тренера-преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажёрам;
- неправильный выбор тренером-преподавателем места при проведении занятия, когда часть занимающихся находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между спортсменами при выполнении групповых упражнений.

#### **2. Нарушения в методике преподавания:**

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для спортсмена, упражнениям без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на занимающихся в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

#### **3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:**

- недостаточная освещённость зала для занятий;
- отсутствие вентиляции;

- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- посторонние колющие предметы на одежде;
- цепочки, тесёмки.

4. *Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием занимающихся:*

- чрезмерность нагрузки для занимающихся, недавно перенёсших заболевания;
- отсутствие систематической диспансеризации спортсменов;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. *Недооценка значения страховки и помощи:*

- неправильная страховка или её отсутствие при выполнении сложных упражнений, при выполнении основных видов движений.

6. *Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:*

- неровности пола, щели;
- неисправность борцовского ковра;
- неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Для соблюдения техники безопасности при изучении акробатических двигательных действий необходимо проводить занятия на гимнастических матах.

Тренерам-преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма.

В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

## **5. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### *Теоретическая подготовка*

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или форме объяснений во время отдыха.

*Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.*

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носках, различные прыжки на одной ноге и на обеих ногах на месте и в движении.

Упражнения для рук, ног и туловища: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для

развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровень плеча и вверх.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами.

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалкой. Утяжеленная скакалка.

С длинной скакалкой: набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и строем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, подбрасывание и ловля палки, упражнения втроем с одной палкой с сопротивлением.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вниз в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног), броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность бросания мяча одной и двумя руками вперед и через себя.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах по школьной программе.

Спортивные и подвижные игры: подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой.

Спортивные игры: мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч. Игры проводятся по упрощенным правилам. Игры в мини - футбол и ручной мяч, во избежание травм, желателно проводить без вратаря. Для вовлечения в игры всего контингента занимающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забьет, по крайней мере, один гол. Футбол, баскетбол.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор, лыжные гонки на 1,2,3,5 км в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности занимающихся.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, плавание на 50,100,400,500м.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30м с максимальной скоростью. Бег целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой:

наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувьрки вперед с места, с разбега и с прыжка, кувьрки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «пола препятствий»: с перелазанием, пролезанием, кувьрками, с различными перемещениями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др.)

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег до 500м. Кросс на дистанции до 1км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1 -3 км.

Туристические походы.

#### Теоретическая подготовка

Большое значение в системе многолетней подготовки самбистов имеет теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут быть внесены коррективы.

#### Система соревнований

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

#### Программный материал для практических занятий

Система упражнений самбиста. Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные. Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических. Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения (ОФП). Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

#### Общеподготовительные упражнения.

Разминка самбиста; стретчинг; упражнения с партнером; упражнения с гирями; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с гимнастической палкой; упражнения с манекеном; упражнения с мячом(набивным, теннисным); упражнения с самбистским поясом(скакалкой); акробатика; стойки; «седы»; упоры; перекаты; кувьрки; перевороты; акробатические прыжки. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо обязательно.

Специально - подготовительные упражнения для защиты от бросков(самостраховки).

Классификация падений самбиста отличается по способу приземления или по частям тела, которые раньше соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности и трудности выполнения:

- падения с опорой на руки;
- падения с опорой на ноги;
- падение с приземлением на колени;
- падение с приземлением на ягодицы;
- падения с приземлением на голову;
- падение с приземлением на туловище;
- падение на спину;
- падение на живот;
- защита от падения партнера сверху.

#### Специально-подготовительные упражнения для бросков

Для выведения из равновесия, для бросков захватом ног(ноги), для подножек, для подсечки, для зацепов, для подхватов, для бросков через голову, для бросков через спину, для бросков прогибом.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств. Схватки для развития морально-волевых качеств.

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным и с более слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки(10-20 мин.). Схватки со сменой партнеров.

Схватки для совершенствования физических качеств.

Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Физическая подготовка самбиста.

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени физических качеств (силы, выносливости и т.д.). Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

#### Техническая подготовка

В стойке.

1. Бросок рывком за две ноги.
2. Обхват изнутри с захватом бедра.
3. Бросок рывком за бедро.
4. Бросок рывком за голень.
5. Бросок рывком за пятку.
6. Задняя подножка(разные захваты).
7. Боковая подножка.
8. Бросок через плечо.
9. Передняя подсечка с падением.
10. Подсадка (захват пояса сзади).
11. Передняя подножка.
12. Бросок через голову с упором стопы в живот.

В партере.

1. Удержание со стороны ног.
  2. Удержание сбоку.
  3. Удержание верхом.
  4. Ущемление ахиллесова сухожилия.
  5. Узел руки. 6. Рычаг локтя.
1. Задняя подсадка. 2. Зацеп голенью изнутри. 3. Боковая подсечка. 4. Зацеп стопой

снаружи. 5. Бросок через спину с захватом руки на плечо. 6. Подсечка в темп шагов. 7. Боковой переворот. 8. Передний переворот. 9. Мельница. 10. Подхват под две ноги. 11. Бросок через спину с колен. 12. Бросок через голову с захватом пояса сверху.

2. 1. Мельница садясь. 2. Бросок через спину с захватом руки под плечо. 3. Подхват под одну ногу. 4. Подсад бедром(конек). 5. Передняя подножка с колена. 6. Боковая подножка рукой. 7. Бросок прогибом. 8. Зацеп голенью под одноименную ногу.

3. 9. Бросок через голову с захватом пояса сверху. 10. Подсечка под пятку. 11. Передняя подсечка. 12. Бросок через спину.

4. В партере: 1. Ахиллес от рычага колена. 2. Рычаг от удержания верхом. 3. Рычаг локтя через грудь. 4. Ущемление икроножной мышцы. 5. Рычаг локтя из положения в партере (партнер сверху). 6. Рычаг колена от рычага локтя. 7. Удержание поперек. 8. Удержание со стороны головы. 9. Удержание спиной. 10. Рычаг колена. 11. Рычаг локтя ногой. 12. Выкручивание локтя.

#### Тактическая подготовка

1. Борцовская стойка. 2. Способы передвижения. 3. Захваты в борьбе самбо.

#### Спортивные игры

Ручной мяч. Футбол. Регби на коленях.

### ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**Примерные контрольные нормативы для групп по общей физической подготовке на начальном этапе**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>		<b>Девочки</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>			
«Челночный бег» 3 x 10м, с	8,0		8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	9		-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-		20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20		12
Упор углом на брусьях, с	5		-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-		15
Прыжок в длину с места, см	215		205
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15		12
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0		12,5
<b>Техническая подготовка</b>			
	<b>оценка</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке

**Примерные контрольные нормативы для групп по общей физической подготовке на заключительном этапе (юноши)**

Физические упражнения	Год обучения			
	1-ый	2-ой	3-ий	4 и 5-ый
<i>Общая физическая подготовка</i>				
«Челночный бег» 10 x 10м, с	27,2	26,8	26,2	25,7
Подтягивание на высокой перекладине из виса (во раз)	14	15	17	19
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	50	60	70
Прыжок в длину с места, см	230	240	245	250
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо), с	19,0	18,0	17,0	16,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25,0	23,0	21,0	20,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом через спину), с	21,0	19,0	17,0	15,0
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			

**Примерные контрольные нормативы для групп по общей физической подготовке на заключительном этапе (девушки)**

Физические упражнения	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4 и 5-й
<i>Общая физическая подготовка</i>				
«Челночный бег» 10 x 10м, с	30,5	29,8	28,9	28,2
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	22	24	27	30
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	18	22	26
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	20	24	29	35
Прыжок в длину с места, см	210	215	220	225
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	14,5	15	16,5
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево, 5-вправо), с	25,0	23,0	21,0	19,0
10 переворотов из упора головой в ковер на	28,0	26,0	24,0	22,0

«борцовский мост» и обратно, с				
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом через спину), с	26,0	24,0	21,0	19,0
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ РАБОТЫ СО СТАРШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

### Тренировочное занятие со старшими школьниками

Тренировочное занятие со старшими школьниками - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

**Цели и задачи.** Занятие должно формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма обучающегося через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому обучающемуся продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития юношей и девушек.

**Характерные признаки.** Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль тренера-преподавателя; строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

**Требования к занятиям.** Каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность занимающихся; занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности занимающихся; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование.

**Структура занятия.** *Вводная часть* должна подготавливать организм спортсмена к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

*Основная часть* включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма спортсмена к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

*Заключительная часть* содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» игры.

### **Содержание частей тренировочного занятия**

#### **Вводная часть**

- Построение;
- виды ходьбы;
- 3-5 дыхательных упражнений;
- медленный бег (1,5-3 мин в зависимости от возрастных особенностей);
- ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

#### **Основная часть**

- Общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- медленный бег или пробежка в среднем темпе;

- изучение, повторение или закрепление двигательного действия в зависимости от поставленных целей и задач тренера-преподавателя на занятии.
- спортивная игра или эстафета.

### **Заключительная часть**

- Медленный бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями;
- специальные упражнения на развитие гибкости.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Представленная программа содержит комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по физической культуре для школьников. Обеспечивают эффективные пути и средства совершенствования двигательной сферы старших школьников на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы со спортсменами, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и в спортивной организации; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между тренером-преподавателем и занимающимися (доброжелательность, уважение личности, взаимопонимание, сотрудничество с подростками, учет его интересов и желаний).

### **6.1. ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ**

Физическая нагрузка - это двигательная активность школьников, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма.

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относят интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме школьников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

У школьников можно судить о физической нагрузке по показателям частоты сердечных сокращений.

Определенную информацию для преподавателя о величине нагрузки дают показатели внешних признаков утомления.

#### **Внешние признаки утомления у детей в соответствии со степенью физической нагрузки и увеличением частоты сердечных сокращений**

(по С.Б. Шармановой, 2004)

№ п/п	Увеличение ЧСС	Степень нагрузки	Характерные признаки (реакция на нагрузку)
1.	До 40%	Умеренная	Радостное, возбужденное состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная; дыхание учащенное, но ровное; движения бодрые, четкие, уверенные; потоотделение незначительное
2.	40-70%	Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжения; дыхание частое, но ровное; движения напряженные, выполняемые с заметными усилиями, но четкие, уверенные; потоотделение хорошо выраженное
3.	Более 70%	Большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях цианоз (синюшность носогубного треугольника) или побледнение; мимика искаженная; дыхание резко учащенное, поверхностное, периодические вдохи; движения нечеткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные движения, нарушение координации движений; потоотделение сильное, значительное, в том числе

			выраженная потливость лица; жалобы на усталость
--	--	--	-------------------------------------------------

Тренеру-преподавателю, работающему со старшими школьниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся. В целом, причины перегрузки можно разделить на четыре группы:

- 1) ошибки в методике занятий со школьниками (ограниченность средств физического воспитания, нагрузка после вынужденного перерыва - болезни, недостаточный интервал отдыха между занятиями и др.);
- 2) нарушение здорового образа жизни ребенка (несбалансированность питания, недостаток витаминов, плохие жилищные условия, неупорядоченный режим дня и др.);
- 3) неблагоприятное влияние окружающей среды (климатогеографические условия, состояние спортивного зала);
- 4) нарушение здоровья (следствия инфекционных и других заболеваний).

При дозировании нагрузки на занятиях со старшими школьниками следует учитывать их быструю возбудимость, неустойчивость в настроениях и то, что их нельзя перегружать эмоциями. Необходимо оберегать нервную систему занимающихся от сверхсильных раздражений. Вместе с тем у подростков необходимо развивать активное торможение: выслушивать до конца указания преподавателя, прекращать свои действия по сигналу. Тренеру-преподавателю важно формировать культуру поведения юных спортсменов в двигательной деятельности, привычку и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои желания, эмоции, подчиняться указаниям, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность к окружающим.

## 6.2. ВЫПОЛНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; игровые упражнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;
- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног - правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;
- бег легкий, с отрывом от мата, быстрый, свободный. Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:
  - правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
  - энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
  - мах руками вперед-вверх при отталкивании;
  - мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом по всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;

- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы. Полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед. Взмах руками вверх;
- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди. Руки вперед;
- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Руки вниз.

Метание предметов па дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди па расстоянии 3/4 шага, туловище вполборота в направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится па-зад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

### 6.3. РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

**Развитие быстроты движений.** Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у занимающегося утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у спортсменов умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя па одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют спортивные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают спортсмена изменить скорость движения. В этот момент у занимающегося формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет спортсмену ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

**Развитие силы.** Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для школьников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата подростка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя Умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

**Развитие выносливости.** Применительно к детям школьного возраста выносливость рассматривается, как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию. Необходимость развития выносливости с младшего школьного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие.

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечнососудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.
2. Целенаправленная работа по развитию выносливости у старших школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что очень важно и в дальнейшей жизни.
3. Необходимость развития выносливости у подростков определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.
4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средствами, которые помогают спортсменам научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно

нарастающее утомление.

У занимающихся подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазанья, катания на велосипеде - движений, которые требуют участия в работе большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию.

Определена возрастно-половая динамика выносливости, показано, что она значительно возрастает на протяжении всего школьного возраста при целенаправленном воздействии со стороны взрослых.

**Развитие гибкости.** Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

При развитии у подростков грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат научения. Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения.

Стрейтчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности человека имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

**Развитие ловкости.** Ловкость-способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости у школьников рекомендуются подвижные и спортивные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

#### 6.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен большое внимание уделять вопросам нравственного воспитания, принимая меры, направленные на нейтрализацию неблагоприятного влияния спорта, на

личность и усиление положительного воздействия.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, и задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь Центра.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные поручения общественных начал в качестве инструкторов, судей, членов бюро секции, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиции. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед

коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение

сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной организации. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанных с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино, фото, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной организации должно

осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной организации.

Годовой план воспитательной работы спортивной организации содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащих, об уровне их мировоззренческих

представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно - методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, известными спортсменами, беседы о внутрисполитической жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в зале, спортивнооздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной организации; проведение торжественных собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

#### 6.5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной организации, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или районным врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной организации осуществляет медицинский контроль за учебно-

тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете организации или во врачебно-физкультурном диспансере.

Основными задачами медицинского обследования являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Периодически проводят текущие обследования. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональный подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

## **7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература:**

1. Самбо. Примерная программа подготовки для ДЮСШ и СДЮСОР. Москва. «Советский спорт». 2005
2. Спортивная борьба: отбор и планирование. Г. С. Туманян. Москва. «ФиС». 1984
3. Спортивная борьба: отбор и планирование. Г. С. Туманян. Москва. «ФиС». 1984
4. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. Д. Рудман. Москва. «ФиС». 1982
5. Борьба самбо. В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Москва. «ФиС». 1967

### **Дополнительная литература:**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008).
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 24.10.2012 года № 325.
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.
5. ЕВСК. г. Москва. «Советский спорт».2012.
6. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня.- М.: Шаг, 1993.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов.- М.: Владос,2002.
8. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность.- М.: Терра-спорт, 2000.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003.