

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность» пгт Мостовского муниципального
образования Мостовский район**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 28 » февраля 2023г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ «Юность»
В.Н.Батраков
« 28 » февраля 2023г.
Приказ № 54 « 28 » февраля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

Срок реализации программы - без ограничения
Возрастная категория от 6 до 17 лет
Состав группы 20 человек
Форма обучения – очная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID -номер программы в Навигаторе - 4640

Составители: Батраков В.Н., директор МБУДО СШ «Юность»
Бегагаян М.Х., заместитель директора по учебно-
спортивной работе.

**пгт Мостовской
2023г.**

Пояснительная записка

Учебная программа разработана для спортивно-оздоровительных групп физической культуры и спорта (СОГ) в целях предварительной подготовки к занятиям в группах борьбы самбо, а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения. Данная программа разработана на основании федеральных государственных требований, предъявляемых к разработке дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

При разработке программы учтены требования к программному материалу, методическим указаниям и примерным учебным планам в спортивно-оздоровительных группах.

Учебная программа по борьбе самбо является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, качествами необходимыми обучающимся для достижения поставленных целей.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии . Их применение в процессе занятий борьбой самбо обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований.

Технология обучения здоровью, включает гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение правил техники безопасности на занятиях, профилактику в разных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Воспитывают у занимающихся культуру здоровья, личностные качества, способствующие его сохранению и укреплению, формируют представление о здоровье как о ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Направления программы

Первое направление –общеподготовительное. Данный этап рассчитан на один год учебного процесса. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 6 лет, где учащиеся занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Один час равен 45 минутам.

Задачи первого направления:

- ознакомить с правилами техники безопасности на занятиях;
- прививать навыки личной гигиены;

- обучать простейшим акробатическим упражнениям;
- формировать навыки группировки и самостраховки;
- обучать различным подвижным играм и эстафетам.

К занятиям в группы СО (6-7лет) допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Второе направление -специально-подготовительное. Данное направление рассчитано на два года учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий в группах борьбы самбо, а также создается возможность, по желанию или рекомендации тренера, переориентации на другие виды спорта. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 8-9 лет и 10-11 лет, где воспитанники занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Один час равен 45 минутам.

Третье направление –развитие физических качеств.

На этом направлении освоения учебной программы допускаются все учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинское обследование. Это направление включает в себя несколько возрастных групп и подразделяется на следующие разделы:

- дети среднего возраста 10-11 лет, желающие заниматься борьбой самбо без предварительных занятий в группах СО;

- дети более старшего возраста 11-13 лет, пришедшие заниматься впервые и не имеющие начальной подготовки, будут заниматься в группах по II направлению;

- подростки 14-17 лет пришедшие заниматься впервые и не имеющие начальной подготовки, будут заниматься в группах III направления.

Задачи третьего направления

- Обучить правилам техники безопасности на тренировочных занятиях, привить навыки личной гигиены, обучить приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- воспитывать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки страховки и самостраховки;

- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, формировать потребность к регулярным занятиям спортом;

- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;

- обучить базовым приемам, элементам техники самбо.

В конце учебного года все занимающиеся сдают зачетно-переводные испытания, по итогам которых, комиссия определяет в какой группе будет заниматься ребенок на следующий год: либо в подготовительной, либо в основной. Дополнительным критерием оценки учащегося служат: участие в соревнованиях и выполнение разрядных нормативов также промежуточное тестирование за каждое полугодие.

Реализация образовательной программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

Прогнозируемые результаты

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- оздоровление и физическое развитие учащихся;
- приобретение необходимых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта;
- выполнение учащимися спортивных разрядов;
- успешное выступление разного уровня.

Нормативная часть

Учебная программа по борьбе самбо содержит материал для занимающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся 6-17 летнего возраста имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы самбо и других видов спорта.

Занимающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала.

Основные задачи для занимающихся 6-7 летнего возраста (СОГ-1):

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно-необходимых умений и связанных с ними элементами знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Основные задачи для занимающихся 8-9 летнего возраста (СОГ-2):

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- расширению диапазона двигательных умений и навыков;
- содействие развитию физических качеств;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных эстетических, интеллектуальных и волевых качеств а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

Задачи, решаемые на спортивно-оздоровительных занятиях с учащимися подросткового возраста 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет и 16-17 лет:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- изучение и совершенствование технико-тактических действий и формирование знаний в виде спорта;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами данного вида спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети с шести лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься борьбой самбо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор обучения, по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта борьба самбо.

Тренировочная деятельность организуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, рабочим планом-графиком и календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Годовой учебный план рассчитан на 46 учебных недель. Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного, муниципального и регионального уровня. Продолжительность одного тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов. Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии выполнения учебной программы, выполнения контрольных нормативов по ОФП для младших групп и выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП для старших групп.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года и по результатам, оценивается динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки, по борьбе самбо и зачисление в группу начальной подготовки.

**Учебный план
спортивно-оздоровительного этапа отделения
борьбы самбо на 46 учебный недель**

	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
		6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Теоретическая подготовка	1,8%/6ч.	2,9%/8ч.	2,9%/8ч.	3,6%/10ч.	3,6%/10ч.	3,6%/10ч.
2	Общая физическая подготовка	52,7%/145ч.	45,1%/124ч.	41,1%/114	36,1%/100ч.	30%/83ч	30%/83ч.
3	Специальная физическая подготовка	30,5%/83ч.	34%/94ч.	36%/98ч.	36,3%/100ч.	34,4%/95ч.	32,4%/89ч.
4	Технико-тактическая подготовка	15%/42ч.	18%/50ч.	20%/56ч.	24%/66ч.	32%/88ч.	34%/94ч.
	Итого:	276	276	276	276	276	276
5	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Определяется образовательной организацией					
6	Соревновательная деятельность	Согласно календарного плана официальных спортивно-массовых мероприятий (в соответствии с требованиями учебной программы) Вне сетки часов.					
7	Самостоятельная работа обучающихся	В каникулярное время					
8	Медицинское обследование (кол-во раз)	2	2	2	2	2	2
9	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6
10	Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3
11	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	8 лет	10 лет	12 лет	14 лет	16 лет
12	Наполняемость групп (чел)	18	18	18	15-18	15-18	15-18

Цели и задачи подготовки на спортивно – оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию. повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений, знаний и навыков;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушений;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- изучение основ технико – тактических действий в избранном виде спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- направленное развитие физических качеств средствами борьбы самбо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения.

Планирование и учет учебно – тренировочного процесса

1. Учебно – тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового плана – графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно – тренировочных занятий.
3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях и восстановительные мероприятия.
4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей борьбы самбо, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения и технике выполнения упражнений, методике обучения двигательным навыкам, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения борцовских приемов, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом спортивно – массовых мероприятий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В настоящее время система многолетней подготовки дзюдоистов требует от тренеров – преподавателей подбора средств и методов, способных повышать эффективность учебно – тренировочных занятий и ускорять процесс подготовки.

Основная цель подготовки дзюдоистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ самбо, овладение двигательной культурой самбо и

навыками единоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов.

Оздоровительные задачи призваны контролировать разностороннее развитие функций организма спортсмена, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Воспитательные задачи решаются в ходе выполнения различных физических упражнений и, задачи эти призваны формировать личностные качества дзюдоиста. Это во многом происходит естественным путем на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело перед командой, тренерами.

Исходя из принципа развивающего обучения, задачи по формированию личностных качеств могут и должны ставиться наряду с достижением специфических целей физического воспитания и спортивной подготовки.

На всех этапах подготовки необходимо уделять внимание различным видам воспитания: патриотическому, нравственному, правовому, эстетическому и волевому.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. Для спортивно – оздоровительных на начальном этапе ее нужно проводить в игровой форме. В разминку включают разные упражнения для крупных и малых мышечных групп, а также растирание ушных раковин, носа, области грудины – ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, имитационные упражнения, упражнения с партнером.

Теоретический материал в младших группах следует излагать популярно в форме коротких бесед по 10 – 15 мин. В старших группах теорию изучают более углубленно. Отдельные теоретические вопросы занимающиеся по заданию тренера изучают самостоятельно. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи следует проводить врачу.

Практические занятия не должны быть однообразными. Преподаватель обязан обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что повышает заинтересованность работоспособность занимающихся.

Общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения для других видов спорта обеспечивают общее физическое развитие занимающихся.

Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному дзюдоисту, координации движений, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техникой самбо.

Тренер может дополнять материал программы, если он полностью освоен занимающимися.

Последовательность изучения технических приемов дзюдо тренер определяет в зависимости от подготовленности занимающихся. Устанавливая последовательность, тренер должен стремиться к тому, чтобы занимающиеся овладели широким кругом технических действий.

В группе совершенствования каждый занимающийся должен овладеть 5 – 6 приемами в стойке и столькими же приемами в партере и уметь соединять их в комбинации.

После того, как прием или группа похожих приемов будет хорошо усвоена, изучают защиты и контрприемы. Комбинации разучивают после освоения составляющих их приемов. Часть комбинаций может осваиваться в последующие годы.

Приемы изучаются вначале без сопротивления партнера, потом с сопротивлением не в полную силу. Каждый прием осваивается на месте и в движении в обе стороны.

Совершенствование приема проводится в учебно – тренировочных схватках, задачи которых определяет тренер. Занимающихся постепенно, по мере овладения техникой приемов, подводят к условиям соревнований.

Тренер должен наблюдать за каждой схваткой своего воспитанника и требовать от него точного выполнения поставленной задачи.

Нагрузки в учебно – тренировочных занятиях можно повышать только на основе тщательных наблюдений за ходом этого процесса совместно с медицинским работником и с учетом самочувствия тренирующегося.

Занятия в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на воздухе другими видами спорта.

В целях лучшего и более быстрого освоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по всем разделам подготовки.

Перед каждым соревнованием преподаватель должен дать установки участвующим, а по окончании провести разбор с оценкой выполнения заданий и указать пути устранения допущенных ошибок.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка для спортивно-оздоровительного периода обучения

I. Физическая культура и спорт в России.

1. История развития физической культуры.
2. Оздоровительное значение физической культуры.
3. Значение физической культуры в современной жизни.
4. Физическая культура в образовательном учреждении и в семье.
5. Высшие достижения Российских спортсменов.

II. Борьба самбо в Российской системе физического воспитания.

1. Возникновение и история развития борьбы самбо.
2. Характеристика борьбы самбо. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение борьбы самбо.
3. Роль детско – юношеских спортивных школ в дальнейшем развитии борьбы самбо.
4. Участие Российских самбистов в международных соревнованиях.

III. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

1. Понятие о гигиене, основные задачи и требования.
2. Соблюдение правил гигиены в процессе занятий физическими упражнениями
3. Правила личной и общественной гигиены.
4. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливание организма.
5. Соблюдение правил общего режима.
6. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований.
7. Вред курения и употребления спиртных напитков.

IV. Общая и специальная физическая подготовка самбистов.

1. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности.
2. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств дзюдоистов различного возраста и спортивной квалификации.
3. Специальная физическая подготовка, её роль и содержание в учебно – тренировочном процессе при подготовке дзюдоистов различных возрастов и спортивной квалификации.

V. Меры безопасности на учебно – тренировочных занятиях

1. Особенности спортивного травматизма.
2. Причины травм и их профилактика на занятиях борьбой и другими видами спорта.
3. Правила поведения учащихся на учебно-тренировочных занятиях по самбо.

VI. Врачебный контроль и самоконтроль

1. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения.
3. Восстановительные мероприятия: гигиенические, психологические, медико-биологические

VII. Планирование спортивной тренировки

1. Понятие о планировании, цели и задачи планирования.
2. Задачи и содержание учебно-тренировочного занятия.
3. Индивидуальный план тренировки самбиста.

Программа обучения здоровью

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-1 (6-7 лет)</i>		
Физический	Различие между здоровьем и болезнью	Научить понимать и объяснять разницу
	Образ жизни, который укрепляет здоровье	Научить определять критерии
	Важность регулярного медицинского осмотра	Научить объяснять необходимость выполнения рекомендаций врачей
Психический	Положительные качества человека	Научить описывать свои и чужие качества
	Поведение	Охарактеризовать приемлемое и неприемлемое поведение
	Эмоции в повседневной жизни и при занятиях спортом	Описать разнообразие эмоций
Рост и развитие	Основные части тела	Научить называть и описывать
	Органы чувств	Научить описывать виды информации, полученные каждым органом чувств
Питание	Пища	Научить перечислять
	Личные предпочтения в еде	Обосновать и проанализировать источники «полезной» пищи
	Роль завтрака в повышении работоспособности	Рассказать и обосновать необходимость регулярного питания
Профилактика вредных привычек	Необходимость применения лекарственных средств	Разъяснить случаи необходимости применения по рекомендации врача
	Опасность применения незнакомых веществ	Научить объяснять, почему опасно
	Перечень потенциально опасных веществ (алкоголь, наркотики)	Научить объяснять-почему именно эти вещества опасны для здоровья
Профилактика болезней	Инфекционные заболевания	Ознакомить с причинами возникновения
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-2 (8-9 лет)</i>		
Физический	Ответственность человека за свое здоровье	Ознакомить с преимуществом здорового человека
	Защита зубов и десен	Объяснить необходимость соблюдения гигиенических правил
Психический	Приятные и неприятные эмоции	Разъяснить основы самоконтроля
	Выражение эмоций	Охарактеризовать ответственное и безответственное проявление эмоций
Рост и развитие	Зрительные и слуховые анализаторы	Ознакомить с профилактикой заболеваний органов зрения и слуха
	Опорно-двигательный аппарат	Профилактика травматизма при занятиях в зале и на улице
Питание	Питательные вещества в рационе школьника	Объяснить какие из них рекомендуются для восстановления энергии после тренировочных занятий
	Индивидуальные и этнические	Объяснить, чем это вызвано

	различия в выборе пищи	
Профилактика вредных привычек	Воздействие наркотических веществ на организм	Разъяснить невозможность сочетания активной жизни и приема наркотиков
	Воздействие алкоголя на человека	Объяснить влияние на умственную и двигательную активность
Профилактика болезней	Болезни желудочно-кишечного тракта, зубов, десен	Показать возможность профилактики при помощи гигиенических средств
	Привычки человека, влияние на предотвращение болезней	Охарактеризовать полезные привычки и показать пути борьбы с вредными привычками
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-3 (10-11 лет)</i>		
Физический	Индивидуальная потребность в движениях, отдыхе	Разъяснить негативное воздействие на организм гиподинамии и переутомления
	Роль гигиены и санитарии в учебно-тренировочном процессе и быту	Объяснение понятия «чистота» спортивного зала, инвентаря, формы для занятия, оборудования
	Значение осанки для здоровья	Описать факторы, влияющие на формирование осанки
Психический	Поведение человека в коллективе	Разъяснить особенности взаимодействия в спортивном коллективе
	Сочувствие окружающим людям	Необходимость проявления сопереживания к людям, имеющим недостатки в состоянии здоровья
Рост и развитие	Пищеварительная система	Объяснить какие негативные воздействия несет нарушение режима питания
	Дыхательная система	Привести примеры положительного влияния физических упражнений на организм человека
Питание	Взаимодействие между питанием и развитием организма	Показать влияние питательных веществ на организм при выполнении упражнений на выносливость и силовую направленность
	Функции питательных веществ	Характеристика основных видов питательных веществ
Профилактика вредных привычек	Связь между приемом алкоголя и возникновением дорожно-транспортных происшествий	Привести примеры безответственного отношения к собственной жизни и безопасности окружающих
	Пассивное курение	Объяснить негативное воздействие курения на организм курильщика и окружающих людей
Профилактика болезней	Инфекционные и хронические болезни	Описать способы профилактики болезней
	Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата	Сформировать требования к обязательному соблюдению техники безопасности на занятиях дзюдо и в быту

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/ п	Средства	Возраст занимающихся		
		СОГ-1 (6-7 лет)	СОГ-2 (8-9 лет)	СОГ -3 (10-11 лет)
1	Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, внешнем внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки	Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 минуты, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе
2	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов, коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом	Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10,20 м, челночный бег 2*5 м, 2*10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м	Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, с скакалкой, с мячом, эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2*10м.
3	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-20 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами(180 ⁰ ,90 ⁰), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами	Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40см, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 ⁰ , через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе
4	Акробатика	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад(из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине(гимнастический) кувырок через левое плечо,	Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка

		спине, пережат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, пережаты вперед, назад	правое плечо	вперед, назад, слитно.
5	Висы и упоры	Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стене, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках	Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе
6	Лазание	Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату	Лазание по канату в три приема
7	Равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при крушении в обе стороны, между линиями, по линиям	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях
8	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равнясь!», «стой!», «шагом марш!»	Построение в две шеренги, в две колонны обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки, расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2	

9	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, кубиками, кеглями	Без предметов: поднятие рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: те же, что для СОГ-1	Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. С предметами: набивной мяч(2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка
10	Самостоятельная работа	Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность	Равномерный бег до 8 минут. Прыжки через препятствия до 40 см., повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

1. Развитие силы. Нужно сочетать с развитием других физических качеств (быстроты и гибкости). Увлечение только силовой подготовкой может привести к огрублению мышц, потере их эластичности, гибкости в суставах.

Упражнений для развития силы очень много и все они характерны большим напряжением мышц. Многие упражнения отличаются многократным повторением. Вместе с тем лучше всего применять упражнения, которые по своему характеру и структуре будут сходными с движениями, выполняемыми в борьбе. Количество повторений упражнения может уменьшаться, если отягощения или противодействие достаточно велико. Эти упражнения в основном выполняются в парах: ходьба на руках (один идет на руках, второй держит за ноги), повороты вправо, влево (партнер сидит на плечах), наклоны (партнер сидит на плечах), приседания (партнер сидит на плечах), перетягивание одной рукой – стоя правым (левым) боком друг к другу, перетягивание из положения сидя ноги врозь упиравшись ступнями, перетягивание каната, выталкивание с татами; борьба за захват руки или ноги; «бой всадников»; «бой петухов»; и др. упражнения.

2. Развитие быстроты. Добиваясь быстроты в выполнении какого – либо движения, нужно многократно повторять его в тренировках. Качество быстроты неразрывно связано с развитием силы. Быстроту развивают сериями скоростных упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью. Движения в этих упражнениях следует подбирать сходными с движениями,

имеющими место в борьбе. Нужно сочетать развитие силы основных мышечных групп, принимающих участие в выполнении основных технических действий с развитием быстроты движений. Выполнение акробатических упражнений в быстром темпе (кувырки, перевороты).

Скоростные выполнения приемов борьбы или отдельных элементов приемов борьбы без партнера с чучелом или мешком.

Помимо специальных упражнений для развития быстроты применяются упражнения из других видов спорта, как, например, баскетбол, футбол, ручной мяч, легкая атлетика и другие.

3. Развитие ловкости. Чем с большим количеством движений знаком борец, тем легче ему перейти от изучения одного технического действия к другому, тем будет выше его показатель ловкости. А ловкость для борца имеет немаловажное значение. Развитию ловкости способствуют занятия акробатикой, гимнастикой, игровыми видами спорта, специальными упражнениями с партнером, имитационные упражнения. Это кувырки вперед (назад); кувырки вдвоем; хождение на руках спиной к татами, партнер при этом держит за ноги; кувырок через партнера, стоящего боком в выполняющему упражнению; подъем разгибом с опорой на спину партнера; прыжок через партнера с опорой на его плечи; переворот вперед с опорой на локти партнеров; кувырок через «кольцо»; переворот через спину партнера и др.

4. Развитие гибкости

Хорошо развитая гибкость позволяет с большим эффектом проявлять силу, ловкость и техническое мастерство. Она позволяет расширить тактические возможности борца. Упражнения, развивающие гибкость, могут применяться в продолжении всего времени тренировочного процесса. К ним относятся упражнения акробатического характера, упражнения на растягивание, упражнения с широкой амплитудой движений. Гибкость в сочетании с амплитудой движений требует своевременного и умелого расслабления мышц. Когда при выполнении технического действия увеличивается путь приложения силы, появляется возможность для повышения скорости движения. При выполнении упражнений на растягивание и гибкость не следует доводить их до появления болевых ощущений в мышцах. Упражнения для развития гибкости должны выполняться ежедневно и на каждой тренировке.

2. Развитие специальной выносливости

Базой для развития специальной выносливости является общая выносливость. Любые упражнения, любая физическая работа, вызывающая утомление и повышенную деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем спортсмена, служат развитию общей выносливости. Развивать общую выносливость помогают различные виды бега, особенно бег по пересеченной местности, ходьба на лыжах, игра в футбол, баскетбол, гандбол и д.т.

Основным же средством для развития специальной выносливости остаются занятия борьбой: схватки на татами и специальные упражнения с партнером, с

чучелом и др. Одним из средств, которым пользуются для развития специальной выносливости, служат продолжительные схватки в достаточно высоком темпе. С ростом тренированности спортсмена время, отводимое для выполнения упражнений или схватки в высоком темпе можно постепенно увеличивать. У дзюдоистов наиболее распространенным методом развития специальной выносливости является метод, при котором интервалы работы сменяются интервалами отдыха. Однако никогда не следует проводить тренировки на выносливость с чрезмерной интенсивностью и продолжительностью, давая спортсмену непосильную нагрузку. Ранние и чрезмерно интенсивные тренировки на выносливость могут причинить ущерб здоровью. Поэтому выработке специальной выносливости всегда предшествует развитие общей выносливости.

III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средства тактической подготовки.

Для групп СОГ – 1 – 3 годов обучения

Для занимающихся 6- 7 лет:

Изучение стоек и перемещений: основная стойка прямая – ступни ног стоят параллельно на уровне плеч, тяжесть тела распределена на обе ноги, согнутые в коленях, руки впереди на уровне груди

Прямая, правосторонняя стойка, когда правая нога выдвинута вперед.

Прямая, левосторонняя стойка, низкая (согнутая), при этом ноги расставлены широко в стороны и сильно согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, руки вытянуты в сторону противника.

Перемещения самбиста напоминают приставные шаги в разные стороны.

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполнению группировок из различных исходных положений.

Для занимающихся 8-9 лет:

Продолжение разучивания стоек, передвижений и поворотов.

Разучивание приемов страховки и само страховки. Само страховка при падении вперед, само страховка при падении назад, само страховка при падении на бок.

Падение вперед: падение кувырком вперед, падение на руки вперед.

Падение назад на спину. Сгибая ноги и туловище упасть назад. Этот вариант можно усложнить, если начинать падение сразу прямым туловищем. Как только начинается падение необходимо очень быстро сделать два шага назад, сгибая одновременно ноги. При быстром проведении падения назад возможен кувырок и переход в упор присев.

Падение на бок. В самбо падение в этом направлении очень часты. Поэтому на их изучение следует обратить особое внимание. Из положения стоя, вытянуть вперед одну ногу. Согнув опорную ногу в коленях, упасть на бок, резко ударить рукой по коврику. Обратить внимание на то, чтобы удар рукой был до того, как туловище коснется ковра.

Для подготовки к дальнейшему изучению выведения из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево.

Для занимающихся в группах СОГ – 1 и СОГ – 2 одним из основных средств освоения технических приемов борьбы самбо, являются подвижные игры.

Игры для совершенствования техники бега и прыжков: «Караси и щуки», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полосам», «Кто обгонит?».

Игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два мороза», «Волк во рву», «Гуси – лебеди», «Космонавты».

Совершенствование техники выполнения метания и бросков: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в цель».

Игры, формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой» и другие.

Игры, развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежки с выручки», «Старт после броска», «Встречные эстафеты».

Для занимающихся 10 – 11 лет:

Совершенствование техники выполнения стоек, перемещений, поворотов и страховки.

Выведение противника из равновесия.

Выведение противника из равновесия вперед, сбиванием на носки.

Выведение противника из равновесия назад, сбиванием на пятки.

Выведение противника из равновесия в стороны:

- сбиванием на правую ногу;
- сбивание противника вправо – вперед;
- сбивание противника вправо – назад;
- сбивание противника на левую ногу;
- сбивание противника влево – вперед;
- сбивание противника влево – назад;

Выполнение комбинаций из ранее изученных технических приемов.

Борьба в партере:

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний, защиты от удержаний.

Борьба в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- поединок до двух минут.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков.

Участие в соревнованиях по борьбе самбо и по общей физической подготовке (тактическая установка на демонстрирование определенного результата).

Технические действия для занимающихся в группах СОГ -4-6 годов обучения

Стойки, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, страховки и само страховки.

Положения самбиста по отношению к коврику, по отношению к противнику.

Усилия самбиста, направленные на выведение противника из равновесия.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, болевых приемов посредством многократного их повторения в различных ситуациях. Освоение комбинаций и контрприемов.

Основные технические действия:

- выведение соперника из равновесия;
- боковая подсечка;
- подсечка под колено;
- передняя подсечка;
- бросок через бедро захватом туловища;
- отхват;
- зацеп изнутри;
- бросок через спину;
- бросок через спину с захватом под плечо;
- задняя подсечка;
- подсечка изнутри;
- боковая подсечка;
- бросок через ногу вперед с захватом отворота;
- бросок через таз и ногу вперед;
- бросок через бедро захватом отворота и рукава;
- удержание верхом;
- удержание сбоку захватом дальней руки и рукава;
- удержание сбоку захватом своей ноги;
- обратное удержание сбоку;
- удержание со стороны головы захватом руки и пояса;
- удержание поперек захватом дальней руки;
- удержание верхом с захватом руки;
- обратное удержание верхом ногами головы и руки.

Перевороты:

- захватом двух рук;
- захватом руки и бедра;
- рычагом вперед.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков;
тактика участия в соревнованиях по самбо и по общей физической подготовке
(тактическая установка на «демонстрирование определенного результата».

Медико-педагогический контроль

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с фельдшером спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
- 2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 4.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- 5.Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии дзюдо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону самбо, сохранить его дух. Традиционные способы приветствия соблюдаются самбистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена. Приветствие всегда используется в начале и конце тренировки - «ДЗАРЕЙ» - приветствие на коленях или «РИЦУРЕЙ» - приветствие стоя. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Самбисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся, осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных количественных и качественных показателях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям борьбой самбо и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником ДЮСШ и врачом медицинских учреждений.

Контроль за физической и технической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки определяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими, уровень развития физических качеств. При планировании проведения контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день-испытание на скорость, во второй на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки в апреле-мае месяце. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера –преподавателя отделения, утверждается планом –графиком проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки.

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

НОРМАТИВНЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ОТДЕЛЕНИЯ БОРЬБЫ САМБО И ДЗЮДО

№ п/п	Нормативы	Единица измерения	ОФП – 6 лет			ОФП – 7 лет			ОФП – 8 лет		
			отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
	<u>МАЛЬЧИКИ</u>										
1.	Бег 30 м.	сек.	7,0	7,4	7,8	6,6	7,0	7,3	6,2	6,6	7,0
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	9,8	10,5	10,8	9,0	9,8	10,5	8,8	9,6	10,2
3.	Прыжки в длину с места.	см	110	100	90	125	120	100	130	125	115
4.	Сгибание и разгибание рук от опоры 50 см.	кол-во раз	8	7	6	10	7	6	12	10	8
5.	Метание н/мяча (1 кг).	м.							4,5	3,5	2,5
	<u>ДЕВОЧКИ</u>										
1.	Бег 30 м.	сек.	7,2	7,6	8,0	6,9	7,2	7,5	6,4	6,8	7,2
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	10,2	10,8	11,2	9,6	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5
3.	Прыжки в длину с места.	см	105	90	80	115	105	100	120	110	100
4.	Сгибание и разгибание рук от опоры 50 см.	кол-во раз	4	3	2	5	4	3	6	5	4
5.	Метание н/мяча (1 кг).	м.							3	2,5	1,5

НОРМАТИВНЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ОТДЕЛЕНИЯ БОРЬБЫ САМБО И ДЗЮДО

№ п/п	Нормативы	Единица измерения	ОФП – 9 лет			ОФП – 10 лет			ОФП – 11 лет		
			отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
	<u>МАЛЬЧИКИ</u>										
1.	Бег 30 м.	сек.	5,5	6,0	6,4	5,2	5,8	6,2			
2.	Бег 60 м.	сек.							10,0	10,6	11,2
3.	Прыжки в длину	см	170	140	120	175	145	135	180	150	145

	с места.										
4.	Сгибание и разгибание рук от опоры 50 см.	кол-во раз	12	11	10	14	13	12	16	15	14
5.	Бег 1000 м.	мин. сек.	Без учета времени			4,30	5,00	5,50	4,20	4,45	5,30
6.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,8	9,5	10,2	8,4	9,2	9,8	8,2	9,0	9,5
7.	Метание н\мяча (1 кг).	м.	5,5	4,5	3,5	7	6	5	8	7	6
	<u>ДЕВОЧКИ</u>										
1.	Бег 30 м.	сек.	5,8	6,2	6,5	5,5	6,0	6,2			
2.	Бег 60 м.	сек.							10,4	10,8	11,4
3.	Прыжки в длину с места.	см.	155	135	115	160	140	125	165	145	140
4.	Сгибание и разгибание рук от опоры 50 см.	кол-во раз	8	7	6	9	8	7	10	9	8
5.	Бег 1000 м.	мин. сек.	Без учета времени			5,00	5,40	6,00	4,45	5,20	5,50
6.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	9,2	9,8	10,6	9,0	9,4	10,0	8,6	9,2	9,8
7.	Метание н\мяча (1 кг).	м.	5	4	3	5,5	4,5	3,5	6	5	4

НОРМАТИВНЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ОТДЕЛЕНИЯ БОРЬБЫ САМБО И ДЗЮДО

№ п\п	Нормативы	Единица измерения	12 лет			13 лет			14 лет		
			отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
	<u>ЮНОШИ</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	9,8	10,4	11,0	9,4	10,2	10,8	8,8	9,7	10,4
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	7,8	8,6	9,0	7,6	8,4	8,8	7,4	8,2	8,6
3.	Прыжки в длину с места.	см.	200	180	145	205	190	150	210	195	160
4.	Сгибание и разгибание рук (упор лежа на полу).	кол-во раз	18	16	15	20	18	16	22	19	17
5.	Метание н\мяча (1 кг).	м.	9	8	7	10	9	8	11	9	8
6.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4,10	4,30	5,10	3,50	4,20	4,50	3,40	4,00	4,30
	<u>ДЕВУШКИ</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	10,2	10,6	11,2	9,8	10,4	11,0	9,7	10,2	10,7
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,4	9,0	9,6	8,2	8,8	9,4	8,0	8,6	9,2
3.	Прыжки в длину с места.	см.	190	160	140	195	165	145	200	170	150
4.	Поднимание туловища из положения лежа	раз.	28	24	18	30	25	20	35	30	25

	на спине за 1 мин.										
5.	Метание н\мяча (1 кг)	м.	7	6	5	8	7	6	9	8	7
6.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4,30	5,0	5,30	4,10	4,40	5,00	4,00	4,30	4,50

**НОРМАТИВНЫ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ОТДЕЛЕНИЯ БОРЬБЫ САМБО И ДЗЮДО**

№ п\п	Нормативы	Единица измерения	15 лет			16 лет			17 лет		
			отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
	<u>ЮНОШИ</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	8,4	9,2	10,0						
2.	Бег 100 м.	сек.				14,5	14,9	15,5	14,2	14,5	15,0
3.	Прыжки в длину с места.	см.	220	195	175	230	200	180	240	210	190
4.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	кол-во раз	25	22	20	28	25	22	30	28	24
5.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	7,0	7,9	8,8	6,8	7,6	8,6	6,6	7,5	8,2
6.	Бег 1000 м.	мин. сек.	3,35	3,50	4,20	3,30	3,40	4,10	3,25	3,35	4,05
7.	Метание набивного мяча (1 кг).	м.	10	11	10	13	12	11	14	13	12
	<u>ДЕВУШКИ</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	9,4	10,0	10,5						
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,2	8,4	9,0	8,0	8,4	8,8	7,8	8,2	8,6
3.	Прыжки в длину с места.		200	175	155	205	175	155	210	180	160
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	кол-во раз.	35	30	25	38	32	25	40	30	25
5.	Метание н\мяча (1 кг)	м.	11	10	9	12	11	9	12	11	10
6.	Бег 1000 м.	мин. сек.	3,50	4,20	4,45	3,40	4,10	4,40	3,35	4,05	4,35
7.	Бег 100 м	сек.				16,5	17,0	17,8	16,0	16,5	17,0

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(ЮНОШИ)**

№ п\п	Нормативы	Единица измерения	Оценка				
				8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
1.	Упражнения самостраховки: - падение на бок; 5 р.	Техника выполнения	5 4	т\в	т\в	т\в	т\в

	- падение на спину; 5 р. - падение вперед; 5 р.	т\в.	3				
2.	Три кувырка вперед, два кувырка назад в группировке 3 раза.	Техника выполнения т\в.	5 4 3	т\в	т\в	т\в	т\в
3.	Перевороты с моста 10 раз.	Техника выполнения т\в сек.	5 4 3	т\в	т\в	т\в	14 15 16
4.	Забегание на мосту - 5 раз вправо; - 5 раз влево.	Техника выполнения т\в сек.	5 4 3	т\в	т\в	т\в	32 33 34
5.	Передняя подножка 10 раз.	Техника выполнения т\в сек	5 4 3	т\в	т\в	т\в	26 27 28
6.	Бросок через бедро 20 раз.	Техника выполнения т\в сек	5 4 3		т\в	т\в	т\в
7.	Бросок через спину 5 раз.	Техника выполнения т\в сек	5 4 3				
8.	Зачетная сумма баллов:			17 б.	21 б.	21 б.	21 б.

Обязательное выполнение одного из нормативов на отлично.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

№ п\п	Нормативы	Единица измерения	Оценка				
				8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
1.	Упражнения самостраховки: - падение на бок; 5 р. - падение на спину; 5 р. - падение вперед; 5 р.	Техника выполнения т\в.	5 4 3	т\в	т\в	т\в	т\в
2.	Три кувырка вперед, два кувырка назад в группировке 3 раза.	Техника выполнения т\в.	5 4 3	т\в	т\в	т\в	т\в
3.	Перевороты с моста 10 раз.	Техника выполнения т\в сек.	5 4 3	т\в	т\в	т\в	16 17 18
4.	Забегание на мосту - 5 раз вправо; - 5 раз влево.	Техника выполнения т\в сек.	5 4 3	т\в	т\в	т\в	36 37 38
5.	Передняя подножка 10 раз.	Техника выполнения т\в сек	5 4 3	т\в	т\в	т\в	28 29 30
6.	Бросок через бедро 20 раз.	Техника выполнения т\в сек	5 4 3		т\в	т\в	т\в
7.	Бросок через спину 5 раз.	Техника выполнения т\в сек	5 4 3				
8.	Зачетная сумма баллов:			17 б.	21 б.	21 б.	21 б.

Обязательное выполнение одного из нормативов на отлично

Список литературы

1. Самбо для начинающих Е.Я.Гаткин.-М.,2001.
2. Физическая подготовка борца: Учебное пособие Е.М.Чумаков.- М.ГЦОЛИФК,1996.
3. Борьба самбо А.Б.Пурин.М.:Советская Россия ,1963.
4. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие- М.: Просвещение,1993.
5. Гимнастика В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов-Ростов на Дону: Феникс,2009.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. Под редакцией С.Е.Табакова-изд.5-е,- М.:Физкультура и спорт, 2002.
7. Спортивная борьба: Учебное пособие В.М.Игуменов, Б.А.Подливаев- М.:Просвещение,1993.
8. Букварь самбиста Е.Я.Гаткин-М.,1997.
9. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта самбо (Приказ Минспорта России от 19.09. 2012г. №231
10. Никитушкин В.Г. «многолетняя подготовка юных спортсменов»-М. ФК.,2010г.