

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «Ливадия» г. Находка

Принята
на тренерском совете
МБУ ДО ДЮСШ «Ливадия»
Протокол № _____ от _____

«Утверждаю»
И.о директора МБУ ДО ДЮСШ «Ливадия»
_____ В.А. Кураш
« ____ » _____ 20__ г.

дополнительная общеразвивающая
программа по **САМБО**
для спортивно-оздоровительной группы

Возраст учащихся от 6 до 18 лет
Срок реализации: весь период
Разработал тренер-преподаватель
по самбо Литвинцева Ю.А.

2018
Находка

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|--|---|
| Пояснительная записка | 3 |
| 1.Нормативная часть программы..... | 3 |
| 2.Учебно-тематический план | 4 |
| 3.Содержание программы | 4 |
| 3.1.Общая физическая подготовка | 4 |
| 3.2.Теоретическая подготовка..... | 5 |
| 3.3.Система соревнований | 6 |
| 3.4. Методическое обеспечение программы. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы..... | 7 |
| Список литературы..... | 9 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по борьбе самбо для спортивно-оздоровительной группы детско-ДЮСШ «Ливадия» подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2008 года (авторы С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков), допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Основная направленность образовательной программы в спортивно-оздоровительной группе выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой самбо;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе от 6 до 18 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе зачисляются обучающиеся в возрасте с 6 лет, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- улучшить состояние здоровья и закалывание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям самбо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы

| Этап подготовки | Год обучения | Объем учебно - тренировочной работы, час. в неделю | Годовая учебно - тренировочная нагрузка |
|-------------------------------|--------------|--|--|
| Спортивно- оздоровительный | Весь период | 4 | 208 |

Зачисление учащихся в группу начальной подготовки 1года обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Продолжительность учебного года 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Примерный план – график распределения учебных часов для самбистов в спортивно-оздоровительных группах

| Для спортивно-оздоровительных групп | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Итого |
| ОФП | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 99 |
| СФП | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| ТТК | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 20 |
| Теория | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 2 | 18 |
| Контрольные нормативы | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | 4 | - | 2 | 12 |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 10 |
| Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 15 |
| Соревнования | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | | - | 4 |
| Медицинское обследование | 2 | | | | | | | | 2 | | | | 4 |
| ИТОГО | 19 | 16 | 17 | 16 | 16 | 18 | 18 | 17 | 24 | 20 | 12 | 15 | 208 |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

3.2. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

3.3. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки самбиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

3.4. Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительной группе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

3.5. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в спортивно-оздоровительной группе

| № | Тема | Содержание | Кол-во часов |
|----|---|---|--------------|
| 1. | Физическая культура и спорт | Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины | 0,5 |
| 2. | Краткий обзор развития самбо | История создания самбо. Сведения о развитии самбо в ДЮСШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях | 1 |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. | 1 |
| 4. | Общие понятия о гигиене | Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. | 1 |
| 5. | Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь. | Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе ДЮСШ. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста. | 1 |

| | | | |
|----|--|--|-----|
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль | Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ. | 1 |
| 7. | Общие понятия о технике. Правила соревнований. | Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. | 1 |
| 8. | Воспитательное значение обучения | Взаимосвязь воспитание и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении. | 0,5 |
| 9. | Морально-волевая подготовка | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. | 1 |

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

4.СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

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

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

| № п/п | Достижения преимущества над противником. | Победитель |
|-------|---|------------|
| 1 | Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание ковра любой частью тела, кроме стоп). | + |
| 2 | Красивое проведение броска. | + |
| 3 | Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «4 балла» (введение ничьей). | + |

| | | |
|---|--|---|
| 4 | Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель. | + |
| 5 | Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек). | + |
| 6 | Соревнования по демонстрации техники. | + |
| 7 | Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний. | + |
| 8 | Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления). | + |

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Педагогический контроль. Тестирование. Нормативы.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине из виса* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

Нормативы по борьбе самбо для спортивно-оздоровительных групп

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---|--|-------------|--|-------------|--|-------------|
| | оценка | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| <i>Общая физическая подготовка</i> | | | | | | |
| «Челночный бег» 3x10м, с | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р) | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| Отжимания в упоре лежа (к/р.) | 15 | 12 | 7 | 8 | 7 | 5 |
| Упор углом на брусьях, с | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р) | - | - | - | 11 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 165 | 140 | 180 | 155 | 130 |
| Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м | 13,5 | 12,0 | 10,7 | 10,5 | 9,5 | 8,5 |
| <i>Техническая подготовка</i> | | | | | | |
| | 5 | | 4 | | 3 | |
| И.п.- «борцовский мост» забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков | | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.п. | | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги значительное смещение головы и рук относительно И.п | |
| 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 | |
| Владение техникой самбо во всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005
2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
3. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
8. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.