

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования»

**Рассмотрена и рекомендована
к утверждению**
Протокол педагогического совета
№ 2 от «22 » февраля 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора №133 от
«28» февраля 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности**

«Самбо и дзюдо»

Программа рассчитана для детей 7 – 14 лет
Срок реализации программы – 2 года

Составил:
Маковей Б.В., Олефир М.А.
педагог дополнительного образования

Сосново
2023г.

Содержание.

Информационная карта.

Пояснительная записка.

Первый год обучения.

- Ожидаемые результаты по итогам первого года обучения.
- Учебно- тематический план первого года обучения.
- Содержание программы первого года обучения.

Второй год обучения.

- Ожидаемые результаты по итогам второго года обучения.
- Учебно-тематический план второго года обучения.
- Содержание программы второго года обучения.

Методическое обеспечение программы

Список литературы

Приложения.

Учебный план-график.

Распределение учебных часов на 2019-2020 учебный год

Контрольно-переводные нормативы.

Схемы

Врачебный контроль.

Теоретическая подготовка.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Восстановительные средства и мероприятия.

Инструкторская и судейская практика.

Основные принципы организации духовно-нравственного развития и воспитания.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА:

- | | |
|--|---|
| 1. Объединение: | «Самбо-Дзюдо» |
| 2. Отдел: | Спортивный |
| 3. Педагог: | Маковой Б.В., Олефир М.А. |
| 4. Название программы: | «Самбо-Дзюдо» |
| 5. Вид программы: | Модифицированная |
| 6. Направленность программы: | Физкультурно – спортивная |
| 7. Продолжительность освоения программы: | 2 года |
| 8. Объем часов по годам обучения: | 1-ый год обучения: ознакомительный этап - 72 часа, основной этап 144 ч.
2-ой год обучения: - 216 ч. |
| 9. Возрастной диапазон: | 7 – 14 лет |
| 10. Язык преподавания : | русский |
| 11. Форма обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно- спортивной направленности «Самбо и дзюдо» - очная | |
| 12. Формы проведения занятий : | аудиторная, внеаудиторная |
| 13. Форма организации занятий: | всем составом, в группах и индивидуально |
| 14. Форма аудиторных и внеаудиторных занятий: | Наряду с традиционными формами аудиторных занятий: тренировочные занятия, игры, соревнования, используются нестандартные формы проведения аудиторных и внеаудиторных занятий: товарищеские встречи, |
| 15. Формы промежуточной аттестации: | |
| - | проведение зачетных занятий; |
| - | участие в спортивных мероприятиях; |
| - | участие в соревнованиях. |

Пояснительная записка.

Введение.

Занимаясь самбо-дзюдо, люди преследуют разные цели – кто-то хочет стать лучшим в мире и получить олимпийскую медаль, кто-то – овладеть приёмами самообороны, уверенность в своих силах, умение оказать помощь своим близким.

По мере совершенствования навыков цели могут меняться, и в этом – одна из восхитительных особенностей единоборств самбо и дзюдо. Так, любой конкретный приём для новичка может быть просто объектом тренировки, тогда как продвинутый ученик, отрабатывая тот приём, делает шаги к постижению сути самбо и дзюдо.

В узком смысле самбо и дзюдо – наиболее эффективные способы атаки и обороны. Одна из целей занятий самбо и дзюдо – физическая подготовка, гармоничное развитие сознания и тела. Другая цель – работа с окружающими ради общей пользы. В итоге, стремясь к совершенству, мы делаем нечто полезное, улучшая мир вокруг себя.

Основоположник дзюдо Дзигоро Кано определил правила, усовершенствовал метод падения, чтобы соперники избегали травматизма, и в 1883 году разработал кодекс поведения учеников Кодокан, трансформировал дух боевых искусств джиу-джитсу, превращая его в инструмент воспитания. Огромная заслуга в создании отечественного вида борьбы – самбо принадлежит В.С. Ощепкову и В.А.Спиридонову, которые в начале прошлого столетия провели значительные исследования по методике и организации работы в этой области спорта. Значительная роль в создании и пропаганде вида спортивной борьбы самбо принадлежит З.М.С., З.Т. СССР – А.А. Харлампиеву и З.М.С., З.Т. СССР – Е.М. Чумакову. Значительный вклад в развитие самбо в нашем регионе внёс З.Т.. СССР – Д.С. Доманин, на первом чемпионате Европы по самбо, в ноябре 1972 г. в Риге, первым чемпионом Европы стал его ученик Владимир Кюлленен.

Направленность: Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо – Дзюдо» относится к программам **физкультурно – спортивной направленности, разработана на основе** нормативных документов в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования, локальными актами муниципального общеобразовательного учреждения «Сосновский центр образования» (далее МОУ «Сосновский ЦО»)

Актуальность

Самбо и дзюдо являются видами спортивной борьбы, которые обучают и воспитывают, но не являются инструментами войны.

Программа способствует развитию таких физических качеств, как быстрота, координация сила, ловкость, выносливость. Это **актуально** в условиях современного общества, т.к. в процессе занятий у детей развивается сила, выносливость, гибкость, улучшается координация движений. Занятия самбо и дзюдо повышают учебно – трудовую активность и способствуют формированию здорового образа жизни подрастающего поколения. Воспитание стремления к самосовершенствованию детей и укрепление их здоровья – вот основная цель данной программы. Ребёнок учится владеть своим телом, быстро реагировать на моментально меняющуюся обстановку. При этом активизируется его мыслительная деятельность, ведь надо мгновенно принимать решение о том, куда, в каком направлении и с какой скоростью двигаться, какие действия выполнять и т.п.

Отличительной особенностью данной программы, объединяющей два вида спортивной борьбы, в основном она направлена не на достижение высоких спортивных результатов занимающихся, а на повышение уровня физического развития, функциональных резервов и сопротивляемости организма, улучшение адаптации к воздействию неблагоприятных

факторов среды, повышают самооценку детей и подростков, способствуют их самореализации. В этом и состоит **педагогическая целесообразность** данной программы. **Инновационной составляющей** дополнительной общеразвивающей программы «Самбо и дзюдо» являются следующие решения.

На тренировках обучающиеся отрабатывают приемы борьбы на скорость.

На соревнованиях производится видеозапись поединков с целью дальнейшего разбора на занятиях, анализа и выявления ошибок, а так же изучения и анализа техники борьбы соперников.

Форма обучения:

Язык преподавания: русский, Форма обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «Самбо и дзюдо» - очная, возможно применение дистанционной формы обучения. Формы проведения занятий : аудиторная и внеаудиторная. Форма организации занятий: всем составом, в группах и индивидуально

Форма аудиторных и внеаудиторных занятий.

аудиторных занятий: занятие -тренировка;

- соревнования;
- показательные выступления;
- кроссы;

внеаудиторных занятий:

- товарищеские турниры.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо и дзюдо» предназначена для детей в возрасте от семи до четырнадцати лет и рассчитана на два года обучения,

- первый год обучения – состоит из двух этапов 72 часа ознакомительный и 144 часа (4 часа в неделю) основной этап ;
- второй год обучения – 216 часа (6 часов в неделю);

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Основным документом при зачислении обучающихся является медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом.

Адресат

На занятии могут принимать участие обучающиеся разного возраста как 7 лет, так до 14 лет, в связи с тем, что при проведении соревнований учитывается не только возраст обучающегося, но и весовая категория.

Режим.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения количество занятий в неделю 3 раза, продолжительность одного занятия 2 часа по 45 минут с перерывом между группами 10 минут.

1.2. Цель программы

Цель программы популяризация и овладение основами искусства спортивных единоборств самбо и дзюдо для формирования здорового образа жизни, организации активно – полезного досуга и профессионального самоопределения.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Образовательные:

- обучение основным понятиям и терминам самбо и дзюдо;
- ознакомление с историей, культурой, традициями, философией самбо и дзюдо;
- обучение первичным навыкам самообороны; обеспечение прочного и сознательного овладения обучающимися системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений;
- обучение практическим умениям и навыкам в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой различной функциональной направленности.

Развивающие:

- подготовка организма к нагрузкам;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными навыками;
- развитие физических способностей, выносливости, ловкости и скорости реакции;
- формирование умения использования искусства единоборства в качестве средства укрепления здоровья;
- развитие умения владеть своим телом за счет использования элементов спортивной акробатики и гимнастики.

Воспитательная:

- воспитание у детей терпения и выдержки;
- формирование внутренней культуры личности;
- содействие в социальной адаптации;
- воспитание инициативы и находчивости, решительности, внимательности;
- воспитание устойчивого интереса к физической культуре;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.
- формирование духовной зрелости;

1.3. Содержание.

1 год обучения.

Цель: приобщить детей к активным и систематическим занятиям

Ожидаемые результаты по итогам 1 – года обучения.

Обучающиеся знают и умеют применять:

- основы самостраховки в борьбе самбо и дзюдо;
- правила соревнований по борьбе самбо и дзюдо;
- терминологию самбо и дзюдо.

Обучающиеся умеют выполнять:

- выполнять броски:
 - передняя подножка;
 - задняя подножка;
 - бросок через бедро с захватом пояса;
 - бросок через бедро с захватом спины.
- выполнять удержание:
 - сбоку;
 - сверху;
 - стороны ног;
 - со стороны головы.

Обучающиеся владеют:

Основными терминами самбо и дзюдо и умеют их применять и реагировать на них.

Учебно- тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации и контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	опрос
2	Упражнения для развития гибкости, спортивная акробатика в самбо и дзюдо.	19	2	17	сдача нормативов
3	Техника самостраховки	25	3	22	Наблюдение анализ выполнения
4	Подножка: передняя; задняя	19	3	16	Наблюдение анализ выполнения
5	Техника борьбы в партере	12	2	10	Наблюдение анализ выполнения
6	Броски через бедро	28	2	26	Наблюдение анализ выполнения
7	Запрещенные приемы в борьбе самбо и дзюдо	15	4	11	Наблюдение анализ выполнения
8	Правила проведения болевых приемов	10	2	8	Наблюдение анализ выполнения
9	Правила соревнований по самбо и дзюдо	12	4	8	Сдача нормативов
10	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого:	144	25	119	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: История возникновения борьбы самбо и дзюдо. Соблюдение требований гигиены. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические требования к местам занятий. Правила техники безопасности и противопожарной защиты.

Тема 2. Упражнения для развития гибкости. Спортивная акробатика в самбо и дзюдо.

Теория: Гибкость, растяжки, акробатика в самбо и дзюдо, значение, особенности.

Практика: Изучение кувырков, прыжков, перекатов, переворотов, акробатических прыжков (рандат, фляг, сальто). Тренировка быстроты, ловкости, гибкости.

Тема 3. Техника самостраховки.

Теория: Техника самостраховки. Падение вперед, на спину, на бок. Группировка из положения сидя. Группировка в положении лежа.

Практика: Отработка техники самостраховки. Выполнение падений из положения сидя, из стойки. Кувырки со страховкой. Падение через партнера. Группировка в положении лежа.

Тема 4. Подножки: передняя; задняя.

Теория: Теоретические основы выполнения передней и задней подножек.

Практика: Практические приемы выполнения передних и задних подножек из стойки.

Тема 5. Техника борьбы в партере.

Теория: Техника борьбы в партере в самбо и дзюдо.

Практика: Перевороты (3 вида) и удержания (4 вида)

Тема 6. Броски через бедро.

Теория: Особенности выполнения броска через бедро с различных захватов.

Практика: Изучение и отработка бросков через бедро с захватом пояса, с захватом спины из под руки. Учебные схватки для отработки бросков через бедро.

Тема 7. Запрещенные приемы борьбы самбо и дзюдо.

Теория: Запрещенные приемы: выполнение бросков противника на голову, выполнение бросков с захватом руки на рычаг, препятствие дыханию в стойке, нанесение ударов, захватов за ноги в стойке и выполнения болевых на ноги (в дзюдо), выполнение удушений в стойке и в партере (в самбо), и т.п.

Практика: демонстрация ситуаций приводящих к возникновению вероятности проведения запрещенных приемов.

Тема 8. Правила проведения болевых приемов.

Теория: Беседа на тему: «Правила проведения болевых приемов на руки».

Практика: Проведение болевых приемов на руки «рычаг локтя», после проведения удержаний и переворотов в партере.

Тема 9. Правила соревнований по самбо и дзюдо.

Теория: Соревнования: цели, задачи, виды. Правила оценки действий участников соревнований на борцовском ковре и татами, порядок определения победителей.

Практика: Демонстрация ситуаций и положений участников соревнований и их оценка согласно правил самбо и дзюдо. Проведение учебно-тренировочных схваток с судейством согласно правил самбо или дзюдо.

Тема 10. Итоговое занятие.

Теория: Проверка знаний правил самбо и дзюдо.

Практика: Выполнение изученных приемов и оценка качества их выполнения в соответствии с правилами самбо и дзюдо.

Ожидаемые результаты по итогам 1 – года обучения.

Обучающиеся знают и умеют применять:

- основы самостраховки в борьбе самбо и дзюдо;
- правила соревнований по борьбе самбо и дзюдо;
- терминологию самбо и дзюдо.

Обучающиеся умеют выполнять:

- выполнять броски:
 - передняя подножка;
 - задняя подножка;
 - бросок через бедро с захватом пояса;
 - бросок через бедро с захватом спины.
- выполнять удержание:
 - сбоку;
 - сверху;
 - стороны ног;
 - со стороны головы.

Обучающиеся владеют:

Основными терминами самбо и дзюдо и умеют их применять и реагировать на них.

2 год обучения.

Цель: формирование устойчивого интереса у обучающихся к стабильным и систематическим занятиям борьбой.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теория	практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка				опрос
1.1.	Развитие Самбо в России	1		1	
1.2.	Основы техники и тактики самбо и дзюдо	4		4	безопасность
1.3.	Гигиенические требования. Врачебный контроль и самоконтроль	5		5	опрос
2	Практическая подготовка				Анализ выполнения
2.1.	Броски ногами		25	25	Анализ выполнения
2.2.	Броски руками		20	20	Анализ выполнения
2.3.	Броски из стойки		20	20	Анализ выполнения
2.4.	Болевые приемы руками		10	10	Анализ выполнения
2.5.	Удушения в дзюдо		8	8	Анализ выполнения
2.6.	Болевые на ноги		8	8	Анализ выполнения
2.7.	Удержания в самбо и дзюдо		14	14	Анализ выполнения
2.8.	Комбинации		35	35	Анализ выполнения
2.9.	ОФП		10	10	Сдача нормативов
2.10.	СФП		10	10	Анализ выполнения
2.11.	Морально-волевая подготовка		4	4	Анализ выполнения
2.12.	Правила соревнований		4	4	Анализ выполнения
2.13.	Судейская практика		10	10	Анализ выполнения
2.14.	Сдача нормативов		2	2	тестирование
2.15.	Соревнования		20	20	Турниры, соревнования
2.16.	Культурно-массовая работа		6	6	Участие в соревнованиях, поездки
	Итого:	10	206	216	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с планами и задачами на учебный год. Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности.

Тема 2. Развитие Самбо в России.

Теория: Дальнейшее изучение терминологии самбо и дзюдо.

Практика: Наблюдение демонстрации в зале спортивного содержания (значения) того или иного термина.

Тема 3. Основы техники и тактики самбо и дзюдо.

Теория: Дальнейшее изучение терминологии самбо и дзюдо.

Практика: Наблюдение демонстрации в зале спортивного содержания (значения) того или иного терминала.

Тема 4. Броски ногами.

Теория: Техника бросков ногами: подножки, подсечки, подхваты и т.д. Броски захватом ног, бедра, голени – самбистами.

Практика: Отработка бросков ногами: передняя и задняя подножки; подсечки: передняя, задняя, изнутри, боковая;

Зацепы: голенью, стопой, обвивом (самбисты).

Тема 5. Броски руками.

Теория: Значение бросков руками в атакующих действиях борцов.

Практика: Отработка на практике выведения из равновесия рывком, толчком, скручиванием.

Тема 6. Броски в стойке.

Теория: Техника бросков в стойке: бросок через бедро, бросок через спину, «вертушка».

Практика: Отработка броска через бедро, броска через спину, «вертушка».

Тема 7. Болевые приёмы на руки.

Теория: Техника проведения болевых приёмов на руки: рычаги (локтя, плеча, кисти), узлы (локтя, плеча), ущемления.

Практика: Отработка болевых приёмов: - рычаг локтя и плеча, - узел локтя и плеча. Ущемление двуглавой мышцы плеча. До подачи сигнала о сдаче атакуемым соперником (похлопыванием руки, ноги по ковру или атакующему, голосом) или судьёй.

Тема 8. Удушения в дзюдо, болевые на ноги в самбо.

Теория(дзюдо): Удушающий захват (перекрытие доступа крови к головному мозгу) – цель – достижение победы над соперником при его сигнале от сдачи или отключении способности к сопротивлению (по оценке судьи). Правила подачи сигнала о сдаче атакуемым соперником или судьёй. Порядок оживания при удушении.

Теория(самбо): Проведение болевого: рычаг (колена); ущемление (икроножной мышцы); ущемление (ахиллесово сухожилие). Правила подачи сигнала о сдаче атакуемым соперником или судьёй.

Практика(дзюдо): Отработка приёмов удушения (сзади плечом и предплечьем с упором в затылок, отворотами сзади и вращением спереди, с захватом руки и отворота сзади, отворотами спереди). Подача сигнала о сдаче похлопыванием ладони, атакуемым по татами или корпусу атакующего, остановка атаки судьёй. Оживание при удушении.

Практика(самбо): Отработка болевых приёмов: - рычаг колена, ущемление икроножной мышцы и ахиллесова сухожилия. До подачи сигнала о сдаче атакуемым соперником (похлопыванием руки, ноги по ковру или атакующему, голосом) или судьёй.

Тема 9. Удержания в самбо и дзюдо.

Теория: Значение удержаний в самбо и дзюдо. Виды удержаний: сбоку, верхом, поперёк, со стороны ног, со стороны головы. Оценка результатов удержаний в самбо и дзюдо.

Практика: Удержания: - сбоку, верхом, поперёк, со стороны ног, со стороны головы. Оценка результатов удержаний в самбо и дзюдо.

Тема 10. Комбинации в борьбе самбо и дзюдо.

Теория: Значение и виды комбинаций приёмов в самбо и дзюдо.

Практика: Отработка комбинаций: - передняя подножка – задняя подножка; бросок через бедро посадка; бросок через бедро – зацеп; броски с переходом к борьбе в партере и т.п.

Тема 11. Общая спец.подготовка самбистов и дзюдоистов.

Теория: Специальные качества самбистов и дзюдоистов: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость (пластичность).

Практика: Отработка в зале, на тренажёрах и спортивных площадках, упражнений на развитие специальных качеств.

Тема 12. Морально-волевые качества самбистов и дзюдоистов.

Теория: Психологическая подготовка самбистов и дзюдоистов. Средства и методы волевой подготовки: смелости, выдержки, настойчивости, выносливости, решимости. Моральные и психологические качества самбистов и дзюдоистов.

Практика: Отработка упражнений на развитие смелости: падение с высоты с приземлением используя приёмы самостраховки на руки, на спину, на грудь; кувырки с предметами через различные препятствия. Упражнения на выдержку: задержка дыхания, тренировка в душном помещении, на открытом воздухе и т.п.

Тема 13. Правила соревнований.

Теория: Правила и обязанности участников соревнований по самбо и дзюдо. Весовые категории. Порядок взвешивания. Костюм и обувь самбиста. Костюм дзюдоиста – дзюдога. Правила и ритуалы встреч на ковре самбистов и дзюдоистов на татами. Гигиена и медицинские требования к участникам соревнований. Система проведения соревнований, протоколы.

Практика: Соблюдение правил при участии в соревнованиях. Участие в судействе соревнований.

Тема 14. Итоговое занятие.

Практика: Участие в соревновании.

Ожидаемые результаты по итогам 2-го года обучения:

Обучающиеся знают:

- режим дня и питания спортсменов (самбистов, дзюдоистов), правила гигиены;
- основы техники и тактики борьбы самбо и дзюдо;
- средства и методы волевой подготовки;
- важность моральных качеств;
- основные требования к спортсменам (самбистам, дзюдоистам) во время проведения соревнований, проявление перетренированности и меры её предупреждения;
- основные принципы бросков руками, ногами, удержаний;
- основы техники выполнения болевых приёмов на руки и на ноги (самбисты);
- основные техники выполнения удушающих захватов и методы оживления;
- основные медицинские требования к самбистам во время допуска к соревнованиям.

Обучающиеся умеют:

- проводить броски: руками и ногами в стойке;
- выполнять удержания;
- выполнять болевые приёмы на руки и на ноги (самбисты);
- выполнять удушающие приёмы (дзюдоисты) и выполнять оживление после удушений;
- проводить комбинации приёмов в стойке и в партере.

Обучающиеся владеют:

- основными терминами употребляемыми в самбо и дзюдо.

В приложениях 1 и 2 приводится классификация техники атакующих приёмов в стойке и в партере (борьбе лёжа), с которыми обучающиеся знакомятся во время занятий и отрабатывают их в процессе тренировок.

1.4. Ожидаемый результат.

После завершения обучения по программе обучающиеся знают:

- терминологию, правила соревнований;

- комплексы развивающих упражнений;
- материал по теории
- технику выполнения ОФП, СПФ, индивидуальную нагрузку;

Умеют:

- владеть базовой техникой;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание;
- самостоятельно проводить разминку;
- контролировать эмоциональное состояние;

2 раздел

Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Годовой календарный график

Продолжительность учебного года

Этапы образовательного процесса	
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Первое полугодие	01.09-31.12 17 недель
Второе полугодие	10.01-31.05 19 недель
Продолжительность занятия	7-18 лет: 2 ч. по 45 мин.
Окончание учебного года	31 мая

Каникулы

период	
Второе полугодие	
Зимние каникулы	28.12-08.01
Количество дней	14 дней
Летние каникулы	01.06 -31.08

Выходные и праздничные дни

Начало / Конец	Название
23-24 февраля	День защитника Отечества
8 марта	Международный женский день
1 мая	День Труда
8-9 мая	День Победы
4 ноября	День народного единства

Диагностика

1. Входящий контроль с целью предварительного выявления уровня в начале учебного года - 10.09 - 15.09
2. текущий (тематический) контроль: осуществляется в процессе усвоения учебного материала по прохождению темы
3. Итоговый контроль 17.05 по 21.05 для проверки знаний, умений и навыков по усвоению дополнительной общеразвивающей программы.

Примерное распределение количества часов в течение года в соответствии с расписанием

План – график проведения занятий.

№ п/п	Содержание занятий	Период тренировок									
		Часы, всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
			часы								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка										
1.1	Развитие Самбо в России.	1	1								
1.2	Основы техники и тактики самбо и дзюдо.	4	1	2	1	2					
1.3	Гигиенические требования. Врачебный контроль и самоконтроль	5	1					2	2		
2	Практическая подготовка										
2.1	Броски ногами	25	2	2	2	2	2	2	4	4	3
2.2	Броски руками.	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.3	Броски из стойки	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.4	Болевые приёмы руками	10		2	2	2	2	2			
2.5	Удушения в дзюдо	8			2	2				2	2
2.6	Болевые на наги	8	1	2		2				1	2
2.7	Удержания в самбо и дзюдо	14		2	1	2	2	2		4	1
2.8	Комбинации	35	2	2	6	6	6	6	6	1	
2.9	ОФП	10	2		2			2	2	2	2
2.1	СФП	10	2	2		2			2	2	2
2.1	Морально-волевая подготовка	4		2			2				
2.1	Правила соревнований	4	1	2						2	
2.1	Судейская практика		1		2			2	2	2	
2.1	Сдача нормативов	2		2							2
2.1	Соревнования	20		2		4		2	4	4	4
2.1	Культурно-массовая работа	6		2			2				2
Итого		216	18	28	22	28	18	24	26	28	24

Количество часов в течение года в соответствии с расписанием

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
26	26	26	26	20	22	24	26	20

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Дата план.	Дата факт.	Форма занятия	Форма аттестации и контроля
------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------	--

1	Инструктаж ТБ. История создания самбо. Захваты: одноименный отворот и рукав, разноименный отворот и рукав. ОФП.	01.09.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
2	Стойка самбиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Захваты. ОФП. Учебно – тренировочные схватки.	03.09.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
3	Форма самбиста. Игра «Перестрелка». Удержание сбоку, удержание сверху. ОФП.	06.09		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
4	Личная гигиена. Падения на спину. Акробатика. Бросок захватом ноги.	08.09		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Бросок захватом ног. Задняя подножка. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	10.09		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
6	Падения на спину. Самостраховка. Задняя подножка.	13.09		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. Передняя подножка.	15.09		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	17.09		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия. Передняя подножка. ОФП.	20.09		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
10	Роль коллектива в воспитании и обучении. Падения. Самостраховка. Акробатика. Передняя подножка. ОФП.	22.09.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
11	Падения. Самостраховка. Акробатика. Бросок через бедро. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	24.09.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
12	Падения. Самостраховка. Акробатика. Бросок через бедро. ОФП.	27.09.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
13	Падение через партнёра. Удержание сбоку. Передняя	29.09.		Практическое занятие,	Диагностика, анализ

	подсечка. ОФП.			беседа	
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. Передняя подсечка. Учебно – тренировочные схватки.	01.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. Передняя подсечка. ОФП.	04.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
16	Падение через партнёра. Бросок «Отхват». ОФП.	06.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват». Учебно – тренировочные схватки.	08.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
18	Сознательность, уважение к старшим. Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	11.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	13.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
20	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	15.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	18.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	20.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	22.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	25.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
25	Значение сорвнований по самбо, их цели и задачи. Падения. Страховка. Бросок через бедро.	27.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
26	Падения. Страховка. Удержание поперек. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	29.10.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
27	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	01.11.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
28	Падения. Страховка. Удержание поперек.	03.11.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
29	Падения. Страховка. Бросок через бедро. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	05.11.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
30	Падения. Страховка. Бросок	08.11.		Практическое	Диагностика,

	через бедро.			е занятие, беседа	анализ
31	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	10.11.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
32	Падения. Страховка. Бросок через бедро. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	12.11.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
33	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	15.11.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
34	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	17.11.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
35	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	19.11.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
36	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	22.11.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
37	Влияние занятий борьбой на строении и функции организма. Бросок «Отхват» в движении.	24.11.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
38	Бросок через бедро в движении. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	26.11.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
39	Переворот захватом двух рук.	29.11.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
40	Бросок «Отхват» в движении.	01.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
41	Бросок через бедро в движении. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	03.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
42	Переворот захватом двух рук.	06.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
43	Бросок «Отхват» в движении.	08.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
44	Бросок через бедро в движении. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	10.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
45	Переворот захватом двух рук	13.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
46	Врачебный контроль и самоконтроль. Бросок «Отхват» в движении.	15.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
47	Бросок через бедро в движении. Борьба в стойке. ОФП.	17.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ

				беседа	
48	Переворот захватом двух рук.	20.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
49	Бросок «Зацеп изнутри».	22.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
50	Переворот захватом за пояс и из под руки. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	24.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
51	Удержание со стороны головы.	27.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
52	Бросок «Зацеп изнутри».	29.12.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
53	Переворот захватом за пояс и из под руки. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	10.01.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
54	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Удержание со стороны головы.	12.01.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
55	Бросок «Зацеп изнутри».	14.01.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
56	Переворот захватом за пояс и из под руки. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	17.01.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
57	Уходы с удержания со стороны головы.	19.01.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
58	Бросок «Зацеп изнутри».	21.01.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
59	Переворот захватом за пояс и из под руки. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	24.01.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
60	Уходы с удержания со стороны головы.	26.01.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
61	Бросок через спину. Освоение приемов самостраховки.	28.01.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
62	Переворот рывком на себя. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	31.01.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
63	Удержание верхом. Болевые приемы.	02.02.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
64	Бросок через спину.	04.02.		Практическое занятие,	Диагностика, анализ

				беседа	
65	Переворот рывком на себя. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	07.02.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
66	Удержание верхом.	09.02.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
67	Бросок через спину. Болевой прием – узел руки ногой от удержания сбоку.	11.02.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
68	Переворот рывком на себя. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	14.02.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
69	Уходы с удержания верхом.	16.02.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
70	Бросок через спину. Болевой прием – узел руки ногой от удержания сбоку.	18.02.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
71	Переворот рывком на себя. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	21.02.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
72	Уходы с удержания верхом. Болевой прием – узел руки ногой от удержания сбоку.	25.02.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
73	Бросок Передняя подсечка в колено. Специальная физическая подготовка.	28.02.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
74	Переворот «Рычаг». Совершенствование техники и тактики борьбы.	02.03.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
75	Бросок Передняя подсечка. Учебно – тренировочные схватки. ОФП. ечка в колено.	04.03.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
76	Переворот «Рычаг». Совершенствование техники и тактики борьбы.	09.03.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
77	Бросок Передняя подсечка в колено. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	11.03.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
78	Переворот рывком на себя. Специальная физическая подготовка.	14.03.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
79	Бросок Передняя подсечка в колено. Болевой прием – узел руки ногой от удержания сбоку.	16.03.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
80	Переворот захватом за пояс и из под руки. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	18.03.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
81	Бросок Боковая подсечка.	21.03.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ

82	Бросок Передняя подсечка.	23.03.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
83	Бросок Боковая подсечка. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	25.03.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
84	Переворот захватом двух рук. Совершенствование техники и тактики борьбы.	28.03.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
85	Бросок Боковая подсечка.	30.03.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
86	Переворот захватом за пояс и из под руки. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	01.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
87	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	04.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
88	Переворот захватом за пояс и из под руки. Совершенствование техники и тактики борьбы.	06.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
89	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	08.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
90	Бросок Передняя подсечка. Совершенствование техники и тактики борьбы.	11.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
91	Переворот захватом за пояс и из под руки.	13.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
92	Бросок через бедро с захватом туловища. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	12.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
93	Бросок через бедро с захватом туловища. Совершенствование техники и тактики борьбы.	18.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
94	Переворот захватом за пояс и из под руки. Совершенствование техники и тактики борьбы.	20.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
95	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	22.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
96	Бросок через спину. Болевой прием – узел руки ногой от удержания сбоку.	25.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
97	Переворот «Рычаг». Совершенствование техники и тактики борьбы.	27.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
98	Бросок Передняя подсечка. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	29.04.		Практическое занятие, беседа	Диагностика, анализ
99	Бросок Боковая подсечка.	04.05		Практическое	Диагностика,

				е занятие, беседа	анализ
100	Переворот «Рычаг».	06.05		Практическо е занятие, беседа	Диагностика, анализ
101	Бросок «Зацеп изнутри». Борьба в стойке. ОФП.	11.05		Практическо е занятие, беседа	Диагностика, анализ
102	Бросок «Отхват». Болевой прием – узел руки ногой от удержания сбоку.	13.05		Практическо е занятие, беседа	Диагностика, анализ
103	Бросок через бедро. Освоение ранее изученных болевых приемов.	16.05		Практическо е занятие, беседа	Диагностика, анализ
104	Бросок «Передняя подсечка в колено». Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	18.05		Практическо е занятие, беседа	Диагностика, анализ
105	Бросок через бедро. Освоение ранее изученных болевых приемов.	20.05		Практическо е занятие, беседа	Диагностика, анализ
106	Бросок через бедро. Болевой прием рычаг локтя через предплечье.	23.05		Практическо е занятие, беседа	Диагностика, анализ
107	Совершенствование техники и тактики борьбы самбо. Учебно – тренировочные схватки. ОФП.	25.05		Практическо е занятие, беседа	Диагностика, анализ
108	Совершенствование техники и тактики борьбы самбо. «Лапта».	27.05.		Практическо е занятие, беседа	Диагностика, анализ

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- бойцовский ковёр (татами)
- страховочные маты
- дзюдоги и самбистские куртки
- шведские стенки
- мячи набивные
- наклонные скамьи
- штанга со стойками

2.3. Формы аттестации

Способы проверки ожидаемых результатов.

Для отслеживания результатов реализации программы используются разные виды контроля:

- текущий - в процессе обучения;
- итоговый в конце года;
- промежуточный - по итогам прохождения темы

Средства определения результативности:

- тестирование - опрос « Мотивы посещения занятий» для тех , кто занимается первый год

- наблюдение;
- диагностика знаний, умений и навыков в начале и в конце года;
- анализ выполненных нормативов;
- сохранность контингента;
- результаты участия в соревнованиях.

Формы промежуточной аттестации.

Формами промежуточной аттестации являются: выполнение контрольных заданий, участие в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня. Итоги обучения проводятся в форме: открытых занятий, экзаменов (по дзюдо на присвоение кю и данов), показываемых выступлений и соревнований. Сдачи контрольных нормативов по технике (приложение 3), тактике и ОФП в конце каждого полугодия.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы

№	Группы	ОФП			СФП	
		Бег 30 м	Прыжки в длину с места	Сгибание рук в упоре лёжа	Вставить из положения «стойка» на борц. мост	Подъём разгибом из положения на борцовском мосту
1	7-8лет	5,4 – 5,6	150	-	оценка педагога	оценка педагога
2	9-10 лет	5,2 – 5,6	164	20	оценка педагога	оценка педагога
3	11-12 лет	5,1 – 5,4	188	40	оценка педагога	оценка педагога
4	13-14 лет	4,8 – 5,4	188	45	оценка педагога	оценка педагога

2.5. Методические материалы программы.

Формы, методы и средства.

На занятиях применяются следующие методы:

- словесные (обучающиеся воспринимают и осмысливают информацию, которую передает им педагог);
- наглядные (обучающиеся наблюдают за демонстрируемыми педагогом или наиболее подготовленными обучающимися, упражнениями и приемами, а так же изучают наглядные пособия, фотографии, видеозаписи);
- практические (обучающиеся выполняют практические упражнения и приемы)

Для достижения положительного результата реализации программы используются следующие средства обучения:

- * учебно-тематические планы;
- * методические указания и методическое обеспечение программы;
- * тренировочные занятия, по ОФП, специальной физической подготовке, теоретической и тактической подготовке, инструкторско – судейской практике,
- * показ техники выполнения педагогом или старшими обучающимися,
- * беседы, разъяснения,
- * самостоятельная работа.

Основные методы обучения: объяснительно - иллюстрационный, практический. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, тактико – технической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. Нужно убеждать спортсменов, что в спорте и в жизни все зависит, прежде всего, от их трудолюбия.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение тренировочных занятиях – на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

2.6. Список использованной литературы.

Литература для педагога

1. Бороться, чтобы побеждать! Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. М.: Просвещение, 1990
2. Борьба. Справочник. Сост. Лукашин Ю.С. М., 1980
3. Решающий поединок. Иваницкий А.И. М., ФиС, 1981
4. Самозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина, М.: Детская литература, 2003
5. 100 уроков борьбы САМБО. М., ФиС, 1971
6. 10 тысяч путей к победе. Лукашев М.Н. М., «Мол. Гвард.», 1982
7. Борьба Самбо. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Изд. «Белорусь» Минск 1975
8. Основы классического дзюдо. Учебно – методическое пособие для тренеров и спортсменов Порхомович Г.П. Изд. «Урал пресс» Пермь 1983
9. Дзюдо. В.В. Антонов СПб 1998
10. Школа мастеров борьбы дзюдо в России. Ю.Г.Федоров СПб 2004

Литература для обучающихся.

1. Бороться, чтобы побеждать! Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. М.: Просвещение, 1990
2. Самозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина, М.: Детская литература, 2003
3. Школа мастеров борьбы дзюдо в России. Ю.Г.Федоров СПб 2004
4. Знай наших. Г.Сенькова СПб 2006

Приложение 1 .

Классификация техники атакующих приемов в стойке, изучаемых в программе

ПРИЁМЫ В СТОЙКЕ

БРОСКИ

ПЕРЕВОДЫ в ПАРТЕР



1.	подножки
2.	зацепы
3.	подсечки
4.	через бедро
5.	через спину
6.	обхваты
7.	подхваты
8.	подбивы
9.	пробивом
10.	сбиванием
11.	посады
12.	через плечи
13.	через голову
14.	за ноги (<i>в самбо</i>)
1.	рывком
2.	нырком
3.	выседом
4.	вращением
5.	разножкой



Приложение 2

Классификация техники атакующих приёмов в борьбе лёжа, изучаемых в программе

ПРИЁМЫ В БОРЬБЕ ЛЁЖА

ПЕРЕВОРОТЫ	УДЕРЖАНИЯ	БОЛЕВЫЕ	УДУШЕНИЯ
-------------------	------------------	----------------	-----------------

1.скручивание
2.переходом
3.рывком
4.рычагом
5.ключом
6.прогибом
7.сгибанием

1.затягивание (отворотов)
2.зажиманием
1.сбоку
2.со стороны головы
3.со стороны ног
4.верхом
5.поперёк
1.разгибанием
2.скручивание (узел руки САМБО
3.разгибанием (рычаг колена)
4.ущемление (икроножной мышцы)
5.ущемление (ахиллесова сухожилия)

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбистов и дзюдоистов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре (татами) как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов (самбистов и дзюдоистов) необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов (самбистов, дзюдоистов), просматривать фильмы, видеозаписи и спортивные репортажи по самбо и дзюдо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, тактико – технической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Воспитание морально – волевых качеств самбистов и дзюдоистов начинается с первых шагов в секции, им нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплиной. Большое значение необходимо уделять традициям рукопашного боя, истории самбо и дзюдо их предназначениями. В группах НП знакомство детей с особенностями спортивных единоборств проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких – либо двигательных действий, обращая внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой – то известный спортсмен. Необходимо привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ – группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Темами занятий должны быть история борьбы самбо и дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям.

В теоретической подготовке этих групп необходимо больше внимания уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянию здоровья обучаемых.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка обучающихся 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 здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях – на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. Нужно убеждать спортсменов, что в спорте и в жизни все зависит, прежде всего, от их трудолюбия.

Восстановительные средства и мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико – биологические и психологические.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия к средствам общего воздействия (сауна, массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использования комплекса, а не отдельных вспомогательных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а так же объективные показатели контроля тренировочных занятий.

Врачебный контроль.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Медицинское обследование юных спортсменов (самбистов, дзюдоистов) позволяет установить уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовки. В процессе многолетних наблюдений, медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель врачебного контроля и медицинских обследований – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно – профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Воспитание морально – волевых качеств самбистов и дзюдоистов начинается с первых шагов в секции, им нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучаемых с правилами гигиены, спортивной дисциплиной.

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач секционной работы является подготовка юных спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе самбо и дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно – тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучаемые учебно – тренировочных групп должны овладеть терминологией принятой в самбо и дзюдо и уметь проводить тренировочные занятия с выполнением групповых упражнений и специфических упражнений для конкретных видов борьбы.

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей группе и при проведении «открытых ковров». Сначала учащиеся могут принимать участия в судействе соревнований в роли судей и секретарей.