

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на заседании
методического совета
От 26.08.2016.
Протокол №1

Принята на заседании
Педагогического совета
От 30.08.2016
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
в области физической культуры и спорта
«Самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год

Составитель:
тренер-преподаватель

г. Суворов
2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физкультуры и спорта «Самбо» для МБУ ДО «ДЮСШ» г. Суворова разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
- Устава и локальных нормативных актов МБУ ДО «ДЮСШ» г. Суворова

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы : Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся; готовить в процессе занятий детей и подростков к службе в армии, к любой профессиональной деятельности, к занятиям различными видами спорта; пропагандировать исторические **русские традиции**.

С помощью средств данной программы успешно решает следующие задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники борьбы.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы от 6 до 16 лет

Количество обучающихся в группах : до 20 чел.

Объем программы: 216 часов

Срок реализации программы: 1 год

Общегодовой объем учебно-тренировочной программы: 36 недель (6 часов в неделю, 216 часов в год), причем практические занятия составляют большую часть программы.

Режим занятий: 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

1. Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

2. Занятия по самбо проводятся в течение двух учебных часов и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть (25 – 30 мин.) включает в себя подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и само страховки, которые позволят избежать травм как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся: кувырки, перекаты, падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
- упражнения на координацию;

- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

В основной части (50 – 60 мин.) изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники.

Заключительная часть (5 – 10 мин.) включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ

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

2. *Физическая подготовка:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

2.3. *Акробатические и гимнастические упражнения:*

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

3. *Общефизическая подготовка:*

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

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки

через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки;

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

На координацию – челночный бег 3x5 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

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

4. *Специальная физическая подготовка.*

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей

мяча, с

отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

5. Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

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

6. Тактическая подготовка.

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

7. Подвижные игры: Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

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

заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

8. *Волевая подготовка:*

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

9. *Нравственная подготовка:*

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

10. *Теоретическая подготовка.*

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

11. *Медико-педагогический контроль.*

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м; прыжки в длину с места; челночный бег; подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине колени согнуты.;
- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных борцов для занятий - медосмотр;
- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

12. *Тактико-техническая подготовка.*

Техника:

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.
- дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя.
- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину.
- страховка партнера.
- захваты и освобождения от захватов
- падение: вперед, назад, влево, вправо.

- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием.
- удержание из разных положениях лежа (боком, сверху)
- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри;
- броски зацепом: изнутри, стопой с наружи.
- броски подножкой: передняя, задняя.
- бросок через бедро.

Тактика:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от

удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника толчком руками на спину.

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

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

13. Здоровьесберегающие технологии.

На спортивно-оздоровительном этапе применение здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психологических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

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

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

14. Контрольные испытания по технической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях

школьного и муниципального уровней.

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

При условии выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП

возможен

перевод на обучение в соответствующую группу НП или УТ .

Предполагаемый результат.

Обучающийся должен:

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

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

1. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста (6-10 лет)

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

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

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

Поэтому :

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

Установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщённых впечатлениях и в

меньшей мере путём осознания, продуманного освоения техники.

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

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

Таким образом, возраст от 6 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей.

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

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

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

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

1. Особенности физического развития школьников среднего возраста (11-14 лет)

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

В этом возрасте:

- окончательно формируются «взрослые» мышечные координации
- складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений
- выявляется круг двигательных предпочтений

- предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта
- Серьёзные изменения происходят и в психике подростка. Заметен рост самосознания, развитие процессов мышления, возрастание способности к абстрагированию. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает её роль в образовании новых навыков и умений.

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

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

- Чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что может сказаться на сбалансированности ритма роста разных звеньев тела ребенка.
- К серьезным негативным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушение осанки, если не осуществлять постоянный контроль за позой подростка и не обеспечивать укрепление мышц живота и спины.
- При действии очень сильных или слишком монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение. Это следует учитывать при выполнении упражнений, связанных с проявлением выносливости.
- Необходимо чаще «переключать» внимание ребенка с одного упражнения на другое, разнообразить нагрузки, использовать игровые формы занятий.
- В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала, которые обеспечивают повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей.
- Не допустимы большие отягощения, не позволяющие выполнять быстрые движения.

Средства

для развития силовых и скоростно-силовых качеств

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

В этом возрасте рекомендуются :

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

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

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

2. Особенности физического развития старших школьников (15-16 лет)

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

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

Физическое воспитание юношей и девушек 15-16 лет направлено на:

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

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

Значительные изменения происходят и в психической деятельности.

Для этого возраста характерны:

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

Главная задача не опоздать с формированием физического потенциала.

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

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

Тренироваться необходимо 3 раза в неделю. Продолжительность

занятий

90 минут. Каждое из заданий должно быть выполнено 10-12 раз. Это необходимая нагрузка для получения тренировочного эффекта.

Для общего физического развития в этом возрасте очень полезно:

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

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

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

Литература

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

Учебный план на 36 учебных часов по программе «Самбо»

Пп	№	Разделы подготовки	Количество часов
	1	Теоретическая подготовка	12
	2	Общая физическая	60
	3	Специальная физическая	60
	4	Технико-тактическая	60
	5	Двухсторонние схватки	20
	6	Контрольные испытания	4
	7	Общее количество часов	216

Содержание образовательной программы обучения

Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале.

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.

Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.

Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка.

Бросок захватом ног. Защита от обхвата туловища спереди.

Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия.

Раздел 6. Учебно-тренировочные схватки.

Схватки с партнерами своей группы.