

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2030»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа № 2030

_____ /Н.П.Рябкова /

Приказ № _____

от «___» _____ 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень: **ознакомительный**

***«САМБО и ДЗЮДО. Занятия по ОФП
(общей физической подготовке)»***

Возраст обучающихся: 8 -12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Дрокова Ирина Николаевна,
специалист по физической культуре и спорту,
мастер спорта международного класса

г. МОСКВА, 2016 г.

Пояснительная записка

Борьба «Самбо» и борьба «Дзюдо» - одни из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; формирование мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников.

Актуальность программы: Современные условия жизни общества, с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования. Ранимая и неустойчивая психика детей оказывается перегруженной, что проявляется либо в агрессивности их поведения, либо в апатии и равнодушии к жизни. Растет число детей с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья резко сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка занимают все меньшее место на фоне доминирующего воздействия нервно-психических перегрузок.

Все сказанное подводит к мысли о необходимости единого подхода, как к нравственному, так и к физическому здоровью. Один из таких подходов предлагает общая физическая подготовка, основанная на одном или нескольких видов единоборств (самбо и дзюдо). Самбо, как и дзюдо, один из популярнейшей среди молодежи видов единоборства, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Исследователи спортивной деятельности подчеркивают уникальные возможности занятий в секциях самбо и дзюдо не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности. Общая физическая подготовка решает преимущественно задачи общего физического развития. ОФП с элементами борьбы - это своеобразная азбука движений, это процесс, направленный на гармоничное воспитание различных физических качеств, способствующих всестороннему физическому развитию, а тренировочный процесс обеспечивает развитие познавательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

В секции спортивной борьбы принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой – 7 лет (1-ый класс).

Прием начинающих в секцию производится в течение года. Для проведения занятий создаются группы 15-20 человек, комплектование групп зависит от уровня спортивной подготовленности и возраста детей. В зависимости от возраста и спортивной подготовленности выделяются следующие группы: **подготовительная** для детей 7-8 лет; **учебно-тренировочная** для детей 9-10 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Проведение занятий борьбой возлагается на тренеров, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно - гигиенических требований к занятиям, оборудованию и спортивному инвентарю (СаНиПин.).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: способствовать физическому развитию и совершенствованию личности ребенка; воспитанию моральных и волевых качеств, формированию гуманистических

отношений, через приобщение к борьбе самбо и дзюдо.

ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:

- ознакомление с основными стойками самбо и дзюдо, отдельными приемами и упражнениями данного вида единоборств;
 - обучение основам знаний в области гигиены и медицины, анатомии и профилактике травматизма;
 - формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности;
 - развитие выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей
- повышение работоспособности учащихся, сохранение и укрепление здоровья;
- нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены;
 - воспитание моральных и волевых качеств, формированию гуманистических отношений, через приобщение к борьбе самбо и дзюдо.

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ:

Занятия борьбой требуют обеспечения систематического врачебного и тренерского контроля за состоянием здоровья воспитанников, ростом их физической и социальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса. У обучающихся необходимо воспитывать трудолюбие, бережное отношение к общественной собственности, чувство товарищества, коллективизма, патриотизма, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность и организованность, уважение к окружающим и товарищам. Необходимыми условиями успешной учебно-воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к выполнению правил поведения и внутреннего распорядка. Важными воспитывающими факторами являются: личный пример преподавателя, история борьбы, биографии выдающихся спортсменов и тренеров, достижение борцов нашей страны на международной арене. Большие возможности в организации воспитательного процесса заключаются в установлении постоянных связей преподавателя с родителями юных спортсменов, контроль за успеваемостью занимающихся, за организацией их досуга, за их духовным ростом. Для сплочения коллектива объединения можно рекомендовать совместные прогулки, экскурсии, посещение выставок, музеев, театров. Большое воспитательное значение имеет участие в различных соревнованиях по борьбе.

Формы оценки полученных знаний.

Успеваемость определяется степенью овладения двигательными умениями и навыками.

Контрольные нормативы и соревнования являются высшей формой оценки полученных знаний, умений и навыков.

Первый год обучения

Цель первого года обучения:

Путем правильного подбора подготовительных упражнений общеразвивающего порядка укреплять весь мышечный аппарат, суставы и связки, нервную систему и дыхательные органы, координировать движения рук, ног и корпуса с тем, чтобы хорошо и правильно выполнять любой прием в индивидуальном порядке, не только по разделам, но и слитно. На основе данных о физическом состоянии каждого учащегося определить степень нагрузки, время и средства тренировки

Задачи: Обучить занимающихся основным навыкам гигиены, закаливания.

Освоить способы страховки, само страховки и простейшие приемы борьбы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба	2	2	
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	4	4	
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	1	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	10	4	6
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	1
7	Основы техники и тактики борьбы. Самбо и дзюдо ознакомительное	18	8	10
21	Моральная и специальная психическая подготовка	4	2	2
22	Подготовка в показательным выступлениям	4	1	3
23	Показательные выступления	6		6
24	Оборудование и инвентарь	2	1	1
25	Общая физическая подготовка	74	8	66
26	Культурно – досуговая программа:	6	1	5
	ИТОГО:	136		

Тема 1: Вводное занятие. Знакомство с программой. Техника безопасности.

Спортивная борьба в России и Японии. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене.

Краткая характеристика секций спортивной борьбы и их задачи по воспитанию подрастающего поколения.

Тема 2: Физическая культура и спорт в России. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи советских борцов на международной арене. Краткая характеристика секций спортивной борьбы и их задачи по воспитанию подрастающего поколения.

Тема 3: Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств — силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.

Тема 4: Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца; рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания. Практика: Осмотр, проверка спортивного инвентаря, зала, формы. Проверка внешнего вида, волосы, ногти на руках и ногах.

Тема 5: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах. Практика: Демонстрация запрещенных приёмов, тренировка с обозначением (запрещённого) дистанции, интервал, упражнение на внимательность. Демонстрация первой помощи при различных

травмах (инструктажи).

Практика: Демонстрация запрещенных приёмов, тренировка с обозначением (запрещённого) дистанции, интервал, упражнение на внимательность. Демонстрация первой помощи при различных травмах (инструктажи).

Тема 6: Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа. Практика: Определение пульса, контроль за дыханием, массаж рук, ног, спины.

Тема 7: Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы — в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы — в партере. Понятие о тактике спортивной борьбы. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Практика: Отработка стоек, захватов, передвижений, переворотов, удержание, приёмов дзюдо.

Тема 8: Моральная, специальная и психологическая подготовка. Практика: Психологический настрой борца. Борьба с высоким, низким, тяжёлым. Примеры из практики. Схватки с борцами, различной квалификации. Изучение соперников.

Тема 9: Подготовка к показательным выступлениям. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Практика: Отработка элементов различных приёмов на ускорение, работа с разными партнёрами.

Тема 10: Показательные выступления. Демонстрация физической силы, акробатики, элементов группировки, страховки, приёмов дзюдо. Соревнования согласно календарного плана.

Тема 11: Оборудование и инвентарь. Практика: Показ оборудования, инвентаря, рассказ о предназначении и порядке использования. Борьба за набивные мячи, броски чучела. Правильное подтягивание и работа на шведской стенке.

Тема 12: Общая физическая подготовка. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных, физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Практика: Комплекс разминки, в положении стоя, лёжа на ковре, бег, прыжки, кувырки, силовые упражнения: отжимание, пресс, подтягивание.

Тема 13: Культурно-досуговая программа. Тематика зависит от конкретных событий и ситуаций. Практика: Походы в музеи, на различные соревнования, спортивные игры, эстафеты (футбол, волейбол, баскетбол).

Прогнозируемые результаты:

К концу 1-го года обучения обучающиеся приобретают **знания:**

элементарных приёмов разминки, подготовительных упражнений (асимметричные движения, падения на спину, на бок, кувырки через плечо).

Умения:

- освоены приемы бросков первой серии и страховка бросаемого противника;
- следить за правильным ведением тренировочного боя;
- под контролем тренера выполнять выученные приемы, помня, что слитное выполнение приема не должно быть слишком быстрым, сильным и резким.

Воспитано

Уважительное отношение к тренеру, товарищам, сопернику, занятиям. Дисциплина.

Организационно-методические указания по проведению занятий и воспитательной работе

В процессе совершенствования техники и тактики борьбы в стойке необходимо последовательно решать следующие задачи:

разучивание приема на месте на несопротивляющемся партнере; разучивание в движении без сопротивления; отработка приема на месте с сопротивлением партнера после начала приема (партнер дает взять захват, не меняет исходное положение); отработка в движении с сопротивлением партнера после начала приема; отработка в учебной схватке с регулированием сопротивления; отработка в учебно-тренировочной схватке с ограничением сопротивления; отработка в учебно-тренировочной схватке с проведением соперником контрприемов; отработка в тренировочной схватке с партнером меньшего веса, меньшей квалификации, более слабым; отработка в тренировочной и соревновательной схватках с равным соперником; отработка в тренировочной схватке с соперником большего веса, высшей квалификации, более сильным.

При изучении техники борьбы в партере последовательно разрешаются следующие задачи: разучивание приема без сопротивления; отработка в учебно-тренировочной схватке с более легким или более слабым соперником; отработка в тренировочной схватке с равным партнером; отработка в соревновательной схватке; отработка в тренировочной схватке с более сильным партнером (большого веса, высшей квалификации).

Большое значение для физического совершенства и повышения мастерства юных борцов имеют самостоятельные занятия, включающие в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, беговую тренировку, игры на свежем воздухе.

Занятия любым видом спорта, а борьбой в особенности, требуют обеспечения систематического врачебного и тренерского контроля за состоянием здоровья занимающихся, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- наличие спортивного зала со специальным покрытием (ковер или татами);
- наличие спортивного оборудования и инвентаря (борцовское чучело, малые набивные мячи (борцовские), шведская стенка, перекладины, секундомер, свисток.
- раздевалка, душ, аптечка, туалетные комнаты.

Литература:

1. Вахин М. Дзюдо: основы тренировок. Минск, 1983.
2. Родословная Самбо: Лукашев М.Н. "Физкультура и спорт" 1986.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы стоя. М., 1983.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. М., 1982.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. М., 1983.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ/Под общ. ред. Ю.Ф. Бусилина, Ю. Ф. Курамшина. М., 1981.
7. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. М., 1980.
8. Хрущев С. В., Круглый М. М. Тренеру о юном спортсмене. М., 1982.
9. Физическая культура, примерная образовательная программа и методическое пособие. Раздел дзюдо. Алексеев Р. В., Москва 2011.