

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Лидер»
Старооскольского городского округа

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
от «01» октября 2018 г.
протокол № 4

Утверждена
приказом
МБУ ДО «ЦДО «Лидер»
от «01» октября 2018 г.
№119

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Самбо»**

Возраст учащихся – 7-18 лет

Автор:
Анников Александр Сергеевич,
педагог дополнительного
образования

**Старый Оскол
2018**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематические планы	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Годовой план распределения учебных часов для учащихся	7
3. Содержание изучаемого курса.	8
3.1. Общая физическая подготовка	8
3.2. Средства спортивных игр.....	11
3.3. Подвижные игры	12
3.4. Техническая подготовка.....	13
4. Теоретическая подготовка.....	15
5. Зачётные требования по физической подготовке.....	16
6. Контрольные соревнования.....	17
7. Восстановительные мероприятия.	17
8. Медицинский контроль.....	17
9. Методическое обеспечение программы.....	17
10. Подвижные игры и игровые комплексы	30
11. Минимум оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для выполнения программы по самбо	37
12. Список используемой литературы	38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Самбо» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.10 ч.2, ч.6, ст.12 ч.5, ст.23 ч.3, ст.75 ч.4, ст.84 ч. 3; приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (от 04.07.2014г. №41); примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844).

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся 7-8 летнего возраста, имеющие заключение врача-педиатра и заявление родителей.

Направленность: дополнительная общеразвивающая Программа в области физической культуры и спорта.

Новизна: в разработанных ранее программах «Самбо» для спортивно-оздоровительных групп технические действия по самбо выполнялись, в основном, в форме имитации. Желание детей – реально изучать приемы.

Актуальность: настоящая Программа предусматривает изучение приемов самбо в стойке и партере.

Педагогическая целесообразность: концептуальной основой является положение о том, что организация деятельности ребенка идет на сильном для него уровне обучения с использованием здоровьесберегающих методик и способствует эмоциональному, психическому, нравственному оздоровлению каждого учащегося в целом.

Цель данной Программы направлена на физическое воспитание личности.

Задачи данной Программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- выявление одарённых детей;

– формирование основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;

– освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков.

Отличительная особенность: Программа основывается на последовательном обучении детей на следующих характеристиках: вариативности, гибкости, комплексности, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей, рефлексивности.

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники самбо и других смежных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр).

Занятия с детьми подразделяются на теоретические, занятия по развитию физических качеств и техники самбо, сдачи контрольных нормативов.

Изложение программного материала носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся с учетом возрастных особенностей.

Средства, применяемые на занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные, акробатические упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты.

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

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий самбо обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию тренировочного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей учащихся при соблюдении гигиенических требований, а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям учащихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам и общению (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию поведения здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Спортивно-оздоровительные средствами самбо и других видов спорта направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

Возраст: учащиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) в возрастном диапазоне 7-8 лет.

Сроки реализации: учащиеся спортивно-оздоровительных групп проходят подготовку в течение 1-го года в МБУ ДО «ЦДО «Лидер».

Форма и режим занятий: форма занятий очная; три раза в неделю по два академических часа. Все учащиеся проходят один раз в год медицинское обследование у врача-педиатра (сентябрь).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности: результатом работы на спортивно-оздоровительном этапе является физическая, психологическая подготовка и начальная техника борцовских навыков для перехода в группы начальной подготовки. По итогам каждого года подготовки учащиеся сдают контрольные нормативы по физической подготовке. Вовлечение в систему регулярных занятий.

Форма подведения итогов реализации Программы: соревнования – «первенство группы» по борьбе в партере (март) по правилам самбо без болевых приёмов, первенство группы по борьбе в стойке (июнь).

Требования к подготовленности учащихся.

Основной возраст 7-8 лет: прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности, освоение требований по технике самбо.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ.

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Виды спортивной подготовки	Нагрузка
Общая физическая подготовка	135
Технико-тактическая подготовка	90
Теоретическая подготовка	15
Зачетные требования	9
Контрольные соревнования	6
Восстановительные мероприятия	15
Медицинское обследование	6
Итого часов	276
Самостоятельная работа по индивидуальным планам	36
Общая физическая подготовка	27
Теоретическая подготовка	9
Всего часов:	312
Основной возраст занимающихся	7
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Количество занимающихся в группе	15-20

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях МБУ ДО «ЦДО «Лидер» и дополнительно 6 недель – самостоятельная работа по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

**2.2. ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ.**

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												Всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	12	15	12	18	9	9	12	12	15	15	6		135
Технико-тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			90
Теоретическая подготовка	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2			15
Зачетные требования						3			6				9
Контрольные соревнования							3				3		6
Восстановительные мероприятия	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1			15
Медицинское обследование	6												6
Итого часов	30	28	23	31	20	25	26	24	33	27	9		276
Индивидуальные занятия											9	27	36
Общая физическая подготовка											3	24	27
Теоретическая подготовка											6	3	9
Всего часов	30	28	23	31	20	25	26	24	33	27	18	27	312

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2x5 м, 2x10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки в упоре присев, с одной ноги ни две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!». Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2-й.

Акробатика. Группировки из положения, сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения, сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения, лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения, лежа на животе, перекаты. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках, согнувшись, мост из положения, лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упоре стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых

руках. В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание и висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, висы на канате на согнутых руках.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями. Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры.

Самостоятельная работа. Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-8 ЛЕТ.

Развитие физических качеств у учащихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у учащихся 7-8 лет составляет 30-35 метров; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность интенсивного бега до 30-35с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развивать быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Легкая атлетика – бег 10 м., 20м., 30 м., прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине на скорость, сгибание рук в упоре лежа на скорость.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышать двигательную координацию учащихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у учащихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятий или в начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменения скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной формы (надутые мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных и упражнений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетание известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

Легкая атлетика – челночный бег 3x10 м.

Гимнастика – кувырок вперед, назад (вдвоем), боковой переворот.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол.

Подвижные игры – эстафеты, игры в касание, захваты.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением – весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) – 4-6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных)

мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

Гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательных систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод – непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

3.2. СРЕДСТВА СПОРТИВНЫХ ИГР.

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной – по одному. Держание, бросание и ловля: броски мяча вверх и ловля; ударить мяч об пол и поймать; толкнуть лежащий мяч и догнать; катить мяч вокруг предметов; мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах, о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед.

Броски: перебрасывание мяча через веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, круг на стене – двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах – напротив стоят кегли (5-6), первые обходят кегли справа,

затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны. Броски: двумя от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину. В колоннах первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держать). То же самое, но со свистком, (один свисток – день, два свистка – ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка – сделать 2 – 3 хлопка – одна рука в кулак, кисть и другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же самые хлопки. Имитационное упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками. Игра в парах – «Покажи кулачки», «Расколи полено» упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передал – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – прием мяча снизу двумя руками).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2–3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» стоя в 3–4-х колоннах по 3–4 человека, линия удара – 3 м. Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см.). Игра «Попади в кеглю в воротах» – прямо, справа, слева. Расстояние 5–7 метров.

3.3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч»

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

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

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с вырубкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

3.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Обучение технике движений направлено на формирование у учащихся базовой «школы» движений. Рекомендуется применение двигательных заданий с предметами (мячами). Постепенно повышается применение метода указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий:

1. Ритуал приветствия – пожать руку.
2. Одевание куртки, завязывание пояса.
3. Стойки: левая, правая, фронтальная, высокая, средняя, низкая.
4. Передвижения: перемещения (обычными шагами, приставными шагами: вперед–назад, влево–вправо, по диагонали); перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед–назад, вправо–влево), приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали.
5. Повороты – перемещения тела: на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.
6. Захваты (упражнения, формирующие начальные умения взаимодействий (выполняются только на коленях) – основной захват – рукав–отворот. Захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением.
7. Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед–вправо, вперед–влево, назад–вправо, назад–влево.
8. Падения: группировка из положения стоя, сидя, лежа – перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»); прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы; перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед; из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаясь вперед; положение ног в стойках самбиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и

перемещения тела на 90° шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях; стойка на лопатках, кувырок вперед.

9. Самостраховка при падении на бок (спину); изучение техники падений: на бок, на спину, на живот, кувырком. Подготовка учащихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений. Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

10. Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг) у стены для изучения фрагментов технических действий: боковая подсечка, передняя подсечка, зацеп изнутри голенью; в положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад); начальные формы упражнений самбо с теннисными мячами по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки.

11. Технические действия:

в стойке:

- боковая подсечка по выставленную ногу;
- передняя подсечка под выставленную ногу;
- подсечка в колено под отставленную ногу;
- задняя подножка;
- передняя подножка;
- зацеп изнутри голенью;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок скручиванием вокруг бедра;
- бросок захватом руки на плечо.

Обучение проводить с правой и левой стойки.

в партере:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы;
- удержание верхом;
- удержание со стороны ног;
- переворачивание захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча;
- переворачивания с захватом на рычаг;
- переворачивание захватом шеи и туловища снизу.

Обучение проводить с правой и левой стороны.

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка проводится в форме сообщений, бесед, лекционных занятий.

Основы знаний о здоровье. Личная и общественная гигиена: понятия о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви, гигиена спортивных сооружений. Закаливание организма: значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой, солнцем. Влияние осанки на здоровье: факторы, ухудшающие осанку, профилактика нарушений осанки. Информация о правильном питании: основные пищевые продукты, пищевой рацион юного спортсмена. Техника безопасности на тренировочном занятии: дисциплина, правила поведения, регламент занятия.

Нравственная подготовка. Основой воспитания для учащихся младшего возраста является нравственное воспитание. Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется учить сравнивать, технику упражнений товарищей (по конкретным критериям), соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Эстетические качества проявляются у учащихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений – ходьбы, бега, прыжков, если преподаватель обращает внимание учащихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники самбо и других видов спорта.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у учащихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий преподавателя), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Основными направлениями педагогической деятельности в СОГ, являются:

– формирование начальных детских убеждений. Их реализация подводит базу под нравственную структуру личности. Убеждения включают формирование интереса к систематическим спортивно-оздоровительным занятиям, усиливают потребность в осознанном поддержании здорового образа жизни;

– развитие взаимоотношений и сплочение коллектива учащихся.

5. ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 7-8 ЛЕТ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	8.4	7.0-8.3	6.3-6.9	8.7	7.3-8.6	6.9-7.2
			8	8.2	6,8-8.1	6.1-6.7	8.5	7.1-8.4	6.8-7.0
2.	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	7	10.8	10.0-10.7	9.5-9.9	11.6	11.1-11.5	10.7-11
			8	10.6	9.7- 10.5	9.3-9.6	11.4	10.8-11.3	10.4-10.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	7	80	117-81	135-118	92	113-93	125-114
			8	84	125- 85	145-126	104	123-105	135-124
4.	Выносливость	6 – минутный бег, м.	7	700-730	921-731	1021-922	600-620	700-621	840-701
			8	750-780	1000-781	1100-1001	650-670	720-671	900-721
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	7	2	5-3	6-10	3	4-6	7-12
			8	2	5-3	6-10	3	4-6	7-12
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине (Д)	7	1	2	3			
			8	2	3	4			
			7				2	3	4
			8				3	4	5

6. КОНТРОЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.

Соревнования 1 – «первенство группы» по борьбе в партере.

Группа условно делится на три части: лёгкие, средние, тяжёлые занимающиеся.

Борьба проходит по правилам самбо без болевых приёмов.

Ориентировочные сроки проведения март месяц (занимающиеся должны иметь стаж занятий не менее 6 месяцев).

Соревнования 2 – «первенство группы». Все занимающиеся разделяются на условные весовые категории (чтобы разница была не больше 2 кг). Борьба проходит по правилам самбо, внутри категории по круговой или смешанной системе. Ориентировочные сроки проведения июль месяц (стаж занятий более полугода). Введение ничейного результата.

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Психологические методы восстановления: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

8. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

В спортивно-оздоровительных группах врачебный контроль проводится один раз в год. Основные задачи контроля:

- контроль за состоянием здоровья учащихся;
- привитие гигиенических навыков;
- формирование привычки выполнения врачебных рекомендаций.

Регулярные медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей здоровья учащихся. Проведение углубленного медицинского обследования позволяет установить уровень здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

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 психических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей учащихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма.

В спортивно-оздоровительных группах занятия проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных и подвижных игр, единоборств. Занятия по самбо проводятся на ковре. Направленная реализация здоровьесберегающих технологий на спортивно-оздоровительном этапе также позволит проводить профилактику травматизма среди учащихся.

Организация работы по технике безопасности с учащимися всех возрастов проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех учащихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить учащихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия с учащимися в соответствии с расписанием; присутствовать при входе учащихся в зал, а также контролировать уход учащихся из зала; вести учет посещаемости учащимися занятий в журнале соответствующего образца; прибыть в спортивный зал за 15 минут до начала занятий; следить за своевременностью предоставления учащимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;

Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании; находиться в спортивном зале только в присутствии тренера-преподавателя; выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивный зал не позднее 15 минут после окончания занятий;

Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь): вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя; занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя; при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю; соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок (меньше двух квадратных метров на одного учащегося не допускается); при всех бросках, падающий использует приемы самостраховки (группировка), он не должен выставлять рук при падениях, особое внимание необходимо обратить на разминку мышц спины, лучезапястные, голеностопные суставы; во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя самбисты должны немедленно прекратить борьбу; спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории; после окончания занятия

организованный выход учащихся проводится под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

- инструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать способы доврачебной помощи;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя;

- строго контролировать учащихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов; во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у учащихся взаимное уважение;

- иметь Программу, календарно-тематический план, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья учащихся, соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра.

При проведении занятий (на открытых площадках, в игровом зале) необходимо соблюдать требования по технике безопасности.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, внутринеигровых и соревновательных

занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся.

Особенности методики работы со спортивно-оздоровительными группами.

Эффективность занятий в спортивно-оздоровительных группах для учащихся различного возраста зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учёта мотивов и интересов к занятиям физическими упражнениями;
- тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности учащихся, обеспечивающийся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движения, что необходимо для воспитания потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- обязательного использования преподавателем разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности у всех учащихся на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий со стороны гигиенических, эстетических и морально-психологических требований к ним.

Особенности методики обучения двигательным действиям.

В физкультурных занятиях с детьми младшего школьного возраста большое значение имеет обучение технике физических упражнений. Формирование двигательных умений и двигательных навыков создает основу для дальнейшего совершенствования техники конкретного вида спортивной специализации. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, не концентрируя при этом большого внимания на отдельных деталях техники.

Двигательная обучаемость детей достигает высокой степени. В научных исследованиях показано, что память на движения у детей с возрастом изменяется. Способность к запоминанию движений у детей быстро растёт от 6 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Усвоение движений детьми часто происходит только после показа и объяснения. Им достаточно выполнить несколько попыток, чтобы освоить двигательное действие. Дети, как правило, проявляют повышенный интерес к спортивным движениям, и эту особенность тренер-преподаватель обязан широко использовать в своей работе.

Обучение технике физических упражнений осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение при этом имеют

принципы доступности, систематичности, наглядности, а также сознательности и активности.

При обучении детей технике физических упражнений широко используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, имитация, помощь преподавателя).

Немаловажная роль при обучении двигательным действиям отводится также словесным методам (объяснению, рассказу, комментарию, указанию и описанию).

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Велика также роль игрового метода, особенно при совершенствовании уже разученных движений.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме, например, поймать, догнать, подтянутся, попасть в кольца.

Следует также учитывать, что чем меньше возраст ученика, тем большую роль в процессе обучения технике движений играет методика обеспечения наглядности. Учащиеся, по-прежнему, склонны к подражанию, а способность к осмыслению, анализу, синтезу все еще несовершенна. Роль слова в процессе обучения технике движения в какой-то мере уступает эффекту непосредственного показа.

Особенно велико значение образцового показа упражнения, что объясняется широкими возможностями зрительного восприятия человека в данном возрасте. При внимательном наблюдении учащиеся фиксируют как целостную картину упражнения, так и отдельные его части, направление движения, его скорость. Показ может осуществляться тренером-преподавателем или другим учащимся, а также путем демонстрации видеосъемки. При показе упражнения детей следует располагать так, чтобы они хорошо видели упражнение. Наиболее оптимальным расстоянием между показываемым упражнением и учащимися является дистанция от 3 до 10 метров. Очень близкое расстояние затрудняет целостное восприятие упражнения, а более далекое – препятствует восприятию деталей упражнения.

Методическая сущность использования словесных и наглядных методов.

1. Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности.

2. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений, возможно появление серьезных ошибок в технике и тактике движений.

3. С увеличением возраста учащихся значимость наглядных методов при обучении движениям постепенно снижается, а словесных методов – возрастает.

Особенности методики воспитания физических качеств.

Воспитание физических качеств у учащихся имеет свои особенности.

Скоростные способности. Быстрота является самым трудно тренируемым физическим качеством человека. Своевременное начало его развития является для тренера-преподавателя важнейшей задачей. Если будет упущен период благоприятного развития скоростных способностей, то хороших результатов достигнуть уже будет просто невозможно.

Для развития скоростных способностей лучшим возрастом является период с 8 до 15 лет. У детей 8-11 лет имеются хорошие возможности для развития частоты движений (темпа). Именно темп движений является главным фактором при проявлении скорости. В возрасте 8-10 лет целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений.

Эффективными средствами развития скоростных способностей являются подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам, бег на короткие отрезки дистанции (от 10 до 30 м), эстафеты, прыжки, акробатические упражнения. Основными методами развития скорости движения являются повторный, игровой, а также соревновательный методы.

При развитии скоростных способностей у учащихся преимущество должно отдаваться естественным упражнениям – бегу, прыжкам, метаниям. Специальным упражнениям на развитие скорости следует применять реже, чем естественные движения. Наиболее эффективным упражнениями для развития скорости является бег, в занятиях с детьми он должен проводиться в самых различных вариантах, лучше всего в процессе игры, внезапные ускорения, мгновенные остановки, повороты. Присущие играм эмоциональность и борьба за победу заставляют проявлять значительные усилия, что способствует развитию скоростных способностей. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 8-9 лет.

Для развития скорости движения широко используются различные упражнения в размахиваниях, метании легких предметов, отталкиваниях, поворотах.

Всегда требуется выполнять упражнения с максимальной скоростью. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6-8 с) в виде нескольких повторений с интервалами отдыха 5-6 мин вполне достаточном для восстановления.

Сила. Развитие силы целесообразно осуществлять осторожно и постепенно. У учащихся в возрасте до 7-8 лет надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). Из статических упражнений силового характера можно

использовать простые висы и упоры, отягощение собственным весом тела (удержание своего тела или его отдельных звеньев в различных положениях).

При развитии силовых способностей у детей особое внимание следует уделять развитию жизненно важных мышечных групп: мышцы живота и туловища, верхних и нижних конечностей. При занятиях с девочками также важно предлагать упражнения на укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища.

Выносливость. Это качество является жизненно необходимым. Обычно учащиеся слишком поздно начинают упражняться на выносливость, что считается серьезным недостатком, не достигается необходимое всестороннее физическое развитие человека, не обеспечивается постепенная подготовка организма учащихся к дальнейшим тренировочным нагрузкам.

Средствами развития общей выносливости у учащихся являются подвижные и спортивные игры, ходьба и бег умеренной интенсивности, плавание и любые другие циклические упражнения.

Среди методов развития общей выносливости преимущество отдается равномерному, переменному, а также игровому методам. Различные варианты повторного и интервального методов при развитии выносливости применять не рекомендуется из-за их сильного воздействия на растущий организм.

При применении равномерного и переменного методов развития выносливости следует исключать однообразие и монотонность. Частое чередование средств и методов в занятиях – одно из необходимых условий. При этом можно эффективно повышать физическую работоспособность учащихся. Скучные занятия, свойственные развитию выносливости, нередко вызывают потерю интереса. Физические нагрузки на выносливость должны строго соответствовать возрастным особенностям учащихся. Тренер-преподаватель обязан придерживаться важного правила: «Лучше недогрузить, чем перегрузить организм учащихся».

Специальная выносливость развивается на базе аэробной выносливости. Средства и методы развития специальной выносливости применяются осторожно. Предпочтение отдается специально-подготовительным, а не соревновательным упражнениям. В случае применения интервального метода целесообразно несколько уменьшать интенсивность работы, а также увеличивать интервалы отдыха между повторными нагрузками. И, наконец, занятия на выносливость у учащихся в спортивно-оздоровительных группах не должны быть частыми и излишне напряженными.

Гибкость. Наиболее благоприятные возможности для развития гибкости у учащихся младшего возраста (7-8 лет). В этот период гибкость достаточно легко улучшается. Типичным средством для ее совершенствования являются упражнения «на растягивание». При их выполнении амплитуда движений должна увеличиваться постепенно. Сигналом к прекращению выполнения движения (например, при тренировке «шпагата») является появление первых признаков боли.

Для развития гибкости наиболее ценными являются упражнения из гимнастики и упражнения с незначительными внешними отягощениями выполняемые с большой амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость обычно невысокий. Резкие движения и рывки недопустимы. Прирост гибкости происходит только при систематических и многократных повторениях.

Координационные способности. Координационные способности хорошо развиваются в период с 7 до 14-16 лет. Это связано с завершением биологического развития нервных механизмов, обеспечивающих совершенство двигательного анализатора, способностью мышц к расслаблению, точность движений, чувство равновесия.

Основные пути развития координационных способностей.

1. Систематическое обучение учащихся новым движениям с постоянно меняющимися и усложняющимися условиями.

2. Широкое применение приемов варьирования техники уже освоенных методов путем некоторого изменения ее отдельных характеристик.

3. Постоянное использование упражнений, требующих тонких дифференцированных усилий (путем контрастных заданий).

4. Обучение технике расслабления в процессе выполнения любых физических упражнений, в том числе ациклического характера.

5. Обучение двигательным действиям, особенно у учащихся в младшем возрасте, не обязательно доводить до уровня навыков. Зачастую, целесообразно ограничиться формой умения, а в дальнейшем, по мере развития физических качеств, перевести его в форму навыка.

6. Обучение учащихся управлению пространственными, временными, динамическими характеристиками движений при выполнении физических упражнений. Обучение элементам последовательных и одновременных усилий, использование необычных связей и комбинации совершенствование чувства пространства, времени, соперника.

Методика организации занятий.

При работе с учащимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становление «школы» движений.

Занятие в спортивно-оздоровительной группе (СОГ) разделяется на три части: подготовительную, основную, заключительную. В нем решаются оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи. В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений на 40-50% (в подвижной игре на

60-70 %) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

Для построения конкретного занятия важно соблюдать определенные требования: предусматривать способы организации учащихся, обеспечивать подготовку организма учащихся к предстоящей работе, организовывать решение поставленных задач.

Подготовительная часть. Направлена на организацию учащихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

Основная часть. Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физическом подготовленности, самбо и других видах спорта и усвоение этих знаний учащимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

Заключительная часть. Решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма учащихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Признаки урочных форм спортивно-оздоровительных занятий:

- ведущая роль тренера-преподавателя в организации и проведении занятия;
- стабильность расписания проведения занятий (обеспечивает систематичность нагрузки и отдыха);
- постоянный состав учащихся, преимущественно однородный по возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья;
- соответствие изучаемого материала Программе и особенностям учащихся;
- возможность применения различных методов обучения, воспитания и тренировки.

Тренировочные занятия проводятся с учащимися спортивно-оздоровительных групп, на которых подробно изучают технико-тактические действия самбо. В каждом отдельном случае занятия требуют конкретной методики и четкой дозировки нагрузки.

По характеру решаемых задач спортивно-оздоровительные занятия распределяются на вводные (с них начинается учебный год или тренировочный цикл), занятия изучения нового и повторения пройденного материала (наиболее часто применяются в обучении техническим действиям), занятия совершенствования (направленные на повышение физической подготовленности), контрольные (подведение итогов) могут носить характер соревнований, тестирования.

При проведении занятий необходимо учитывать решения ряда организационных задач:

- обеспечение максимальной занятости всех учащихся;
- создание оптимальных условий для постоянного контроля и регулирования физической нагрузки учащихся;
- оптимальное расположение группы в зале или на спортивной площадке так, чтобы держать всех учащихся в поле зрения;
- использование инвентаря, оборудования;
- обеспечение страховки и помощи при выполнении физических упражнений;
- обеспечение порядка и дисциплины на занятии.

Педагогическая работа с учащимися, направленная на освоение ими основ самбо и техники других видов спорта для обеспечения эффективности, должна проводиться системно. Процесс занятий физическими упражнениями должен быть целостным и осуществляется путём последовательного проведения отдельных занятий. Каждое отдельное спортивно-оздоровительное занятие является самостоятельным звеном целостного процесса и тесно связано с предыдущим и последующим занятиями.

Каждое спортивно-оздоровительное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активную практическую деятельность учащихся, направленную на физическое совершенствование, выражающуюся в выполнении физических упражнений. Формой занятия являются относительно устойчивые элементы: длительность выполнения упражнений, количество повторений упражнений, очередность их выполнения, режим отдыха. Обязательное условие качественного проведения занятий – соответствие формы занятия и его содержанию. Содержание занятия определяют его задачи.

Образовательные задачи – обучение технике самбо и других видов спорта; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков – бег, прыжки, метание.

Оздоровительные задачи – повышают формирование правильной осанки, физическую подготовленность, закаливание организма.

Воспитательные задачи – усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

Планирование содержания спортивно-оздоровительных занятий включают постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы отдыха).

Средства, применяемые в спортивно-оздоровительных занятиях.

Основные средства, применяемые для учащихся 7-8 лет

– Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у

учащихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств. Формирование жизненно важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путём изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно – резко, напряженно – расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

– Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

– Средства подготовки самбистов (специально-подготовительные упражнения).

– Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики).

– Средства воспитания личности.

Основные методы обучения технике самбо: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания-порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Основные методы физической подготовки на спортивно - оздоровительном этапе:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

При обучении учащихся на спортивно-оздоровительном этапе у них формируются специальные знания, умения и навыки. На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Тренерам-преподавателям, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует проследить динамику роста подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям самбо.

Методы организации деятельности учащихся.

Фронтальный метод предусматривает одинаковые задания для всех учащихся, выполнение заданий под общим руководством. В подготовительной части занятия фронтальный метод используется преимущественно в самом начале выполнения строевых упражнений и в общей разминке. Специальная разминка проводится фронтальным методом при условии, что в начале основной части занятия все учащиеся будут решать одну и ту же двигательную задачу.

В основной части тренировки фронтальный метод в организации используют главным образом при решении задач относительно невысокой сложности однородным составом группы при наличии оборудования, достаточного для выполнения задания одновременно всеми учащимися. Этим методом организации часто пользуются с учащимися младшего возраста при обучении двигательным действиям несложной координации.

В заключительной части занятия фронтальным методом организуют подведение итогов и ориентировку учащихся на очередные задачи (домашние задания). Восстановительную же направленность этой части занятия не всегда рационально проводить фронтальным способом, степень утомления учащихся зависит от их особенностей и не у всех она одинакова.

Групповой метод применяется в случае, если учащиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). В этом случае группа делится на части – отделения (каждое работает по своему заданию).

В подготовительной части занятия групповым методом организуется специальная разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части занятия.

В основной части занятия групповой метод используется во время проведения гимнастических упражнений на снарядах; при решении в одном занятии задач обучения одновременно новому двигательному действию и повторения, ранее разученного при условии смены мест занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования для всей группы.

Поточный метод применяется для учащихся в спортивно-оздоровительных группах любого возраста. Применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а учащиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод предусматривает персональные задания для отдельных учащихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) характеризуется тем, что каждый учащийся (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод обычно применяют для комплексного развития физических качеств.

Контроль за состоянием здоровья учащихся.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий обязателен постоянный контроль за состоянием здоровья, деятельности и поведения учащихся. Контролем тренера-преподавателя должны быть охвачены все учащиеся при помощи общедоступных методов: наблюдение за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы учащихся на ухудшение самочувствия.

Педагогический контроль.

Цель педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе – определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм учащихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате проведенного контроля выясняется, что факторы стимулируют позитивные изменения в подготовленности учащихся, значит, тренировочный процесс проводится рационально.

Виды педагогического контроля в спортивно-оздоровительных группах.

1. Предварительный контроль обычно проводится в начале учебного года для изучения состава учащихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовки, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивно-оздоровительной работы, намечать средства, методы и формы занятий и предполагаемые в конце года результаты.

2. Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма учащихся (частота дыхания, работоспособность). В спортивно-оздоровительных занятиях этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.

3. Текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности учащихся. Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий.

Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;
- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии; при анализе тренировочных нагрузок, после каждого тренировочного задания, регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС), посредством которой определяется физиологическая интенсивность направленность тренировочных воздействий;

- ЧСС = 114-150 уд./мин – направленность преимущественно аэробная (1-4 зона);
- ЧСС = 156-174 уд./мин – направленность смешанная аэробно-анаэробная (5-6 зона);
- ЧСС = 180 уд./мин – направленность анаэробная гликолитическая (7-8 зона).

4. Текущий контроль позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы спортивно-оздоровительных занятий за полугодие. Результаты полученные в ходе контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Для этого применяются нормативы по физической подготовки.

Промежуточные испытания обычно проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения Программы, качества решения поставленных задач по различным критериям подготовленности учащихся.

10. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ.

Специализированные игровые комплексы

Комплекс игр-заданий по освоению противоборств

Главная идея, на которой построен комплекс – защита места на своём туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер-преподаватель моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться условленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой – фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим).

Подвижные игры (по М.Н. Жукову, 2004)

1. «Караси и щука»

Подготовка. На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины – круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15–18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши – коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки». Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши.
3. Стоящие не имеют права задерживать их.
4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

2. «Совушка»

Подготовка. Из числа играющих выбирается «Совушка». Ее гнездо – в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно «Совушка» в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» – дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает – сова вылетает!» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего – поймавшего большее количество игроков.

Правила игры:

1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному – вырываться.

2. После двух–трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

3. «Два Мороза»

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы» – «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы – два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я – Мороз Красный Нос,

Я – Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься? Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! – и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры:

1. Начинать бег можно только после окончания речитатива.

2. Осаливание за линией города не считается.

3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

4. «Волки во рву»

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100см. одна от другой. Это – ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны – уже, а с другой – шире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие – «козлята» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки, на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя изо рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки.

После 3-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

Правила игры:

1. Перепрыгивание через ров обязательно.
2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

5. «Мяч на полу»

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или оба колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу.
2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его.
3. Осаливать можно не выше коленей.
4. Первый водящий не считается проигравшим.

6. «Передача мячей в колоннах»

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп – команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У стоящих впереди в колоннах – по мячу или другому предмету.

Содержание игры.

Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч стоящим сзади. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры:

1. Игра начинается только по сигналу руководителя.

2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом.
3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру.
4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

7. «Команда быстроногих»

Подготовка. Играющие делятся на 2 – 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее – линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

Содержание игры.

Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

Правила игры:

1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя.
2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками.
3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая.
4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

8. «Эстафета зверей»

Подготовка. Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые – «волками», третьи – «лисами», четвертые – «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10–20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры:

1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде.
2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

9. «Кто дальше бросит?»

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3–4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп – команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Содержание игры. Играющие поочередно в своих командах бросай, и мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.

Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила игры:

1. Каждый может бросить только один мешочек.
2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя.
3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

10. «Метко в цель»

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впередстоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки, подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2 – 4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры:

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

11. « Часовые и разведчики»

Подготовка. Играющие делятся на две команды – «разведчиков» и «часовых» – и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18 – 20м. одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладется волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» – унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды – воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание «часового» (он повторяет вслед за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры:

1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает.
2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома.
3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным.
4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик».

11. МИНИМУМ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО САМБО.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер для самбо	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2	Мат гимнастический (поролоновый)	штук	2
3	Мячи баскетбольные	штук	1
4	Мячи футбольные	штук	3
5	Перекладина гимнастическая	штук	6
6	Стенка гимнастическая	штук	8
7	Скамейка гимнастическая	штук	4
8	Брусья висячие	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
9	Весы до 150 кг	штук	1
10	Маникен	штук	2
11	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	1
12	Стол + стулья		1+1
Технические средства ухода за местами занятий			
13	Пылесос бытовой	штук	1

12. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012г. № 273-ФЗ.
2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008.
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41.
4. Богданов Г.П. – Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
5. Жуков М.Н.. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
6. Круцевич Т.Ю. – Теория и методика физического воспитания – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 54-60.
7. Кузнецова И.В. – Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь, 2003. – 224 с.
8. Примерная программа по самбо для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Авторы: С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В. Конаков. Издательство – М: Советский спорт, 2005.
9. Е.М.Чумаков. Тактика борца-самбиста. Издательство Физкультура и спорт», 1976. – 224 с., ил.
10. Д.Л. Рудман. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: «Физкультура и спорт», 1982. – 232 с., ил.
11. Д.Л. Рудман. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 256 с., ил.
12. Е.М. Чумаков. Сто уроков самбо. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 400 с., ил. – (Спорт).
13. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Под общей редакцией Н.М. Галковского, А.З. Катулина. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1968.
14. А. Харлампов. Борьба самбо. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1964.
15. Р.А. Школьников, Н.М. Галковский, А.А. Харлампов. Самбо – вольная борьба в одежде. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 544 с., ил.
16. 100 болевых приёмов самбо. Диск.
17. Самбо – наука побеждать. Диск.
18. Искусство защиты с оружием и без. Диск.