

**Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества «Уголёк»**

РАССМОТРЕНА

на заседании методического совета

Протокол № 4

От 18.04.2019

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

Протокол №4

от 06.05.2019

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО

«Центр развития творчества
«Уголёк»

А.В. Музылёв



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «АТЛЕТ»
«СТРАНА ЕДИНОБОРСТВ»**

**Возраст учащихся: 6-14 лет
Срок реализации программы: 3 года**

Разработчик:

Шабалин Владислав Константинович,
педагог дополнительного образования

г. Новокузнецк
2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Страна единоборств» разработана для детей и подростков и направлена на увеличение их двигательной активности под руководством тренера-преподавателя. Занятия по программе направлены не только на совершенствование физических природных данных, но и развитие сознания и мышления, творчества и самостоятельности. Программа адресована в основном мальчикам в возрасте от 6 до 14 лет. Главная идея – формирование у учащихся позиции защитника (своей семьи, своей школы, района, страны) на основе конкретной созидательной практической деятельности, путём овладения специальными знаниями, умениями, навыками различных единоборств.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения содержания программы: стартовый уровень

Актуальность программы.

В настоящее время существует множество факторов, негативно влияющих на состояние здоровья детей, в том числе генетический, биологический, экологический, социально – экономический и т. д. Физическая культура и спорт – одна из гарантий, способных нейтрализовать их отрицательное влияние. При этом возрастает спрос на мужчину-защитника, а не просто бойца.

Этот запрос транслируют и родители, которые по организованным в учреждении опросам, заинтересованы не только в физической подготовке своих детей, но и в воспитании их достойными гражданами и защитниками. В настоящее время широкое распространение получили различные виды единоборств (джудо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя. В их философии и заложено стремление и пропаганда здорового образа жизни, защита слабых.

Отличительные особенности программы.

При разработке данной программы изучены утвержденные Министерством образования РФ учебные программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), учтен собственный многолетний опыт тренерской и педагогической работы автора по физическому воспитанию детей в системе дополнительного образования. Особенность программы в том, что ее основная идея – формирование у ребенка позиции защитника, а овладение навыками единоборств лишь обеспечивает возможность этого. Кроме того, в программе гармонично сочетаются современные оздоровительные технологии: дыхательная гимнастика, оздоровительная футбол-гимнастика, акробатические упражнения, виды спортивной борьбы народов мира, классические оздоровительные методики и общефизическая подготовка.

Адресат программы. Адресатом программы являются дети 6- 14 лет. Преимущественно мальчики, но девочки имеют право на зачисление, если способны выдержать нагрузку и проявляют желание и интерес к занятиям. Обязательным условием зачисления ребенка на программу является наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Прием учащихся на стартовый уровень происходит на основании письменного заявления родителей, без предъявления особых требований. На базовый уровень принимаются учащиеся, завершившие обучение по стартовому уровню или обучающиеся ранее в другом ОУ и имеющие спортивные достижения.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов – 216.

Формы обучения: занятие. В разделе «Соревновательная подготовка» дополнительной

формой является соревнование, турнир.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин.). Занятия проходят без перемены, так как включают смену активных видов деятельности.

Цель: развитие физических способностей, формирование нравственных качеств учащихся на основе овладения специальными знаниями, умениями, навыками различных единоборств.

Задачи:

- укрепить и расширить у учащихся знания о значении физической культуры, здоровом образе жизни;
- учить выполнению под руководством педагога и самостоятельно комплекса физических упражнений оздоровительной направленности;
- воспитывать интерес к занятиям единоборствами, как способом защиты себя, своих близких;
- развивать волевые качества учащихся, дисциплину, отзывчивость, честность, стремление к самооценке собственных возможностей;
- формировать чувство патриотизма во время соревнований, выступлений за свое объединение, учреждение, школу и т.п.

Учебно- тематический план стартовый уровень

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
Вводное занятие		2	1	1
Раздел I «Теоретическая подготовка»		8	4	4
Раздел II «Общая физическая подготовка»		97	9	88
1	Строевые упражнения	7	1	6
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	16	1	15
3	Упражнения с сопротивлением	4	-	4
4	Упражнения с предметами	9	1	8
5	Упражнения для развития координации движения	12	2	10
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	1	10
7	Упражнения для развития общей выносливости	38	3	35
Раздел III «Специальная физическая подготовка»		26	2	24
1	Упражнения для развития силы и быстроты	14	1	13
2	Упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость	3	-	3
3	Упражнения для развития специальной выносливости	9	1	8
Раздел IV «Технико-тактическая подготовка»		67	11	56
1	Техническая подготовка в борьбе стоя.	38	5	33
2	Техническая подготовка в борьбе лежа	24	4	20
3	Обучение тактике	5	2	3
Раздел V «Психологическая подготовка»		3	-	3
Раздел VI «Соревновательная подготовка»		7	-	7
Раздел VII «Контрольные измерения»		6	-	6
10	Итого:	216	27	189

Содержание программы

Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале, на улице. Правила дорожного движения. Презентация деятельности Центра в контексте направлений Российского движения школьников.

Практика: Просмотр презентаций. Игры –упражнения на знакомство.

Раздел I «Теоретическая подготовка»

Теория: Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовке к труду и защите Родины. История создания самбо. Лучшие спортсмены Кузбасса и России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антогонисты. Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

Практика: Просмотр фрагментов соревнований, изучение страниц и порталов о спорте и здоровье. Составление режима дня. Викторина «Правильное питание». Чистка инвентаря. Опрос «Мышцы и их значение».

Раздел II «Общая физическая подготовка»

1. Строевые упражнения.

Теория: Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, повышается дисциплина и организованность.

Практика: Основная стойка. Перестроение на месте и в движении. Действия в строю: выравнивание, расчет, повороты на месте. Движения в строю: строевой и походный шаг, перестроения. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу и бег, с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Теория: Общеразвивающие упражнения – это создаваемые аналитическим путем упражнения, включающие в себя движения отдельными частями тела или их сочетания, и оказывающие всестороннее воздействие на организм. ОРУ – просты и доступны в исполнении, они дают возможность воздействовать избирательно на нужные группы мышц, а также позволяют строго дозировать нагрузку в занятии

Практика: Для рук и плечевого пояса: сгибания, разгибания вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении, вращения, круговые движения. Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища – в различных исходных положениях, в положении лежа – поджимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении сидя, в висе. Переход из положения лежа на спине в сед и обратно, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Угол в исходном положении - лежа, сидя. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения для ног: различные маховые движения, выпада с пружинистыми покачиваниями, прыжки, прыжки с поворотами на 180°. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренном и коленном суставе, приседание на одной и обеих ногах, отведения и приведения, махи ног в переднем, заднем, боковых и промежуточных направлениях. Выпад, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, много скоки, передвижение в боксерской стойке.

3. Упражнения с сопротивлением.

Теория: это тип интервальной тренировки. Обычно она состоит из более коротких трениро-

вок, которые включают быструю смену группы движений с небольшим или отсутствием перерыва между ними до тех пор, пока все движения в данной группе не будут завершены.

Практика: Жим гантелей из приседа. Планка с гантелями. Наклоны с гантелями (сделайте сначала с одной ноги, потом с другой). Альпинист. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, элементы борьбы в стойке игры с элементами сопротивления.

4. Упражнения с предметами.

Теория: ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты, смелости и настойчивости. Броски, ловля, перекаты, вращения и другие упражнения с предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени и сочетать их с движениями тела

Практика: Упражнения с длинной и короткой скакалкой (поясом): прыжки с вращением скакалки (пояса) вперед, назад на обеих и одной ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: Упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных положениях (стоя, лежа, сидя), с поворотами и приседаниями. Перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках, тоже, но мяч зажат ногами. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание, разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

5. Упражнения для развития координации движения.

Теория: Улучшают координацию движений. Происходит это благодаря тренировке мозжечка: он отвечает за рефлекторные движения. То есть за то, что мы делаем автоматически, не задумываясь.

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Опорные и безопорные прыжки с мостика и трамплина без поворота и с поворотами. Стойка на голове и руках, стойка на руках, стойка на лопатках. Кувырки: вперед, назад, длинные через препятствия. Упражнения в равновесии, прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты. Игры и эстафеты с элементами акробатики в различных вариантах их соединений.

6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Развивают силу, выносливость и скорость

Практика: Повторное пробегание коротких отрезков 10, 20, 30, 40, 50 м со старта и с хода с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. ОРУ, выполняемые в максимально быстром темпе. Бег по наклонной дорожке вниз. Бег на коньках: ускорения с поворотами, рывками, торможения с максимальной работой рук и ног. Игры и эстафеты с установкой на быстроту действий. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Лазание с грузом. Бег с отягощениями, преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах работы. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения в преодолении собственного веса и веса партнера. Лазание по канату, шесту, лестнице, перетягивание каната. Упражнение в вися на гимнастической стенке. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа и под углом к опоре. Прыжки в высоту, длину, тройной с места и с разбега, многократные прыжки, тоже с опорой. Бросание набивных мячей. Бег в гору и с горы, вверх и вниз по лестнице. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, метаниями и переноской груза.

7. Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: Развитие выносливости

Практика: Бег 500, 600, 800, 1000 м. Кросс 1500 м. Бег по пересеченной местности от 3-х до 12 мин. Бег в гору. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Лыжные гонки.

Раздел III «Специальная физическая подготовка»

1. Упражнения для развития силы и быстроты.

Теория: Правила и необходимость упражнений.

Практика: Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком 3-5 кг.) с последующим быстрым выпрямлением ног. Подскоки прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча на дальность (двумя руками, одной рукой, ногой). Игровые схватки. Схватки на сохране-

ние статических положений. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков(10-30м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег спиной и боком (правым, левым). Бег с максимальной частотой шагов (сериями) на месте и в движении. Эстафетный бег. Ускорения, челночный бег, бег с изменением скорости- после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок и в том же или другом направлении. Прыжки вверх на максимальную высоту сериями. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх с доставанием предметов, а также рывком. Противодействие усилиям противника.

2. Упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость.

Практика: Изучение сложных по координации движений. Упражнения из других видов борьбы. Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега, остановкой и поворотами, из различных исходных положений.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория: Правила и необходимость упражнений.

Практика: Используются те же упражнения: беговые, прыжковые, скоростно - силовые, специальные в режиме (100-110 уд/мин., большой (120-130 уд/мин.). Для воспитания специальной выносливости используются методические приемы в состоянии эмоционального напряжения и в состоянии утомления. Нагрузки малой интенсивности применяются в качестве восстановительных.

Раздел VI «Технико-тактическая подготовка»

1. Техническая подготовка в борьбе стоя.

Теория: Особенности борьбы стоя.

Практика: Бросок захватом ноги - захватом за одноименную пятку изнутри: захватом руки и одноименной пятки изнутри. Защиты: отставить ногу назад, отталкивая атакующего, упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь, накрывание ногой /перешагивание. Ответные приемы- удержание, рычаг локтя захватом руки между ног, узел ногой, зажимая руку ногами. Бросок захватом ног: вынося ноги в сторону, сбрасывая назад, сталкивая вперед, Защиты от бросков захватом ног: увеличивая дистанцию, отталкивая атакующего, захватывая руки, упираясь руками в туловище атакующего, выведением из равновесия толчком, выведение из равновесия рывком, захватом ноги атакующего, поворачиваясь боком или спиной к атакующему, отставлением ног назад. Ответные приемы: выведение из равновесия рывком. Задняя подножка: захватом пояса с нырком под руку, захватом руки и ноги. Защиты: отставить ногу, упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника, переставить ногу через атакующую ногу назад. Ответные приемы: задняя подножка, бросок захватом руки под плечо, бросок задней подножкой с захватом ноги, бросок с захватом одноименной ноги изнутри. Передняя подножка: захватом руки и голени. Защиты: захватить пояс с боку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться), перенести ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб. Ответные приемы: задняя подсечка, передняя подножка, задняя подножка, задняя подножка на пятке. Бросок через бедро с захватом руки и пояса. Защиты: перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата. Ответные приемы: задняя подножка.

2. Техническая подготовка в борьбе лежа

Теория:

Практика: Удержание сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук. Уходы: поворачиваясь на живот, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, отжимая ногой в пояс. Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением. Удержание верхом:

с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, перекатом в сторону захватом руки и шеи, угрожая броском руки под плечо, угрозой узлом ноги руками. Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье. Удержание со стороны ног: с захватом рук, с захватом туловища, обратное. Уходы: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье. Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье, рычаг с захватом руки между ног. Рычаг локтя захватом руки между ног: лежащему на спине, стоящему на четвереньках, (сядась, опрокидываясь назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом, от удержания со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище. Разъединение сцепленных рук: захватом предплечья кистями, захватом в сгиб локтя, упираясь голенью в бедро, захватом двумя предплечьями. Защиты: соединяя руки, уход в стойку за беганием, уход в стойку переходом, кувырок назад, выведение головы между ногами атакующего, захват ноги атакующего за подколенный сгиб, захват отворотов своей куртки, зацеп ноги атакующего, выводя локоть ниже бедер атакующего, распуская захват поворот на живот от атакующего. Ущемление Ахиллова сухожилия захватом голени под плечо, Защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата от упором другой ногой, просовывая ногу глубже, уход в стойку, разворот ноги. Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия. Переворачивания захватом пояса снизу, захватом пояса сверху. захватом руки спереди, косым захватом, захватом ног. Защиты: не давать захвата, выпрямлять руки, разорвать захват, захватывать ногу атакующего, выставить ногу в сторону переворота.

3. Обучение тактике.

Теория:

Практика: Игры в касания. Игры в касание проводятся в виде кратчайшего (10 - 15 с.) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.

Игры в блокирующие захваты. В этих играх один из спортсменов на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера пытается удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Игры в атакующие захваты. Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный. Выигрывает тот, кто фиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в теснения. Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков может варьироваться в пределах 3 -7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в дебюты. Многообразие этих игр создается за счет: исходных положений соперников; исходных захватов (если таковые есть); различных дистанций между соперниками. Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем: коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка; или осуществить обусловленный атакующий захват; или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.); выполнить какое – либо техническое действие. Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьируется в пределах 10 – 15 с.

Раздел V «Психологическая подготовка»

Практика: Упражнения для развития общей смелости. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя. Усложнение упражнений элементами вызывающими страх: а) через партнера; б) упражнения самостраховки при падении. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и

сложными. Упражнения для совершенствования выдержки. Упражнения на задержку дыхания. Парная баня, купание или погружение в холодную воду. Тренировка в душном помещении и на открытом воздухе. Упражнения на воспитание общей настойчивости. Сложные по координации упражнения и приемы. Проведение схваток после проигранных. Воспитание решительности. Схватки по заданию. Схватки в определенном положении. Упражнения для совершенствования специальной инициативности. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.

Раздел VI «Соревновательная подготовка»

Практика: Участие в спортивных соревнованиях (по календарю спортивно-массовых мероприятий.)

Раздел VI «Контрольные измерения»

Практика: Контрольные упражнения по общефизической подготовке. Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз). Упор на брусьях. Поднимание туловища из положения лежа с фиксированными стопами (количество раз). Прыжок в длину с места, с. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м. «Челночный бег» 3 x 10 м, с. Определение физического развития (антропометрические данные). Определение физического состояния.

Планируемые результаты

- у учащихся будут укрепляться и расширяться знания о значении физической культуры, здоровом образе жизни;
- учащиеся будут уметь выполнять под руководством педагога и самостоятельно комплекс физических упражнений оздоровительной направленности;
- у учащихся будет воспитываться интерес к занятиям единоборствами, как способом защиты себя, своих близких;
- будут развиваться волевые качества, дисциплину, отзывчивость, честность, стремление к самооценке собственных возможностей;
- будет формироваться чувство патриотизма во время соревнований, выступлений за свое объединение, учреждение, школу и т.п.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
	1	216	36	108	3 раза в неделю по 2 часа

. Условия реализации программы.

№	Наименование	Количество
	1.Зал, площадью не менее 35 м ² . 2.Борцовский ковер толщиной 50 мм, окаймленный по всему периметру деревянными брусками высотой 30 мм. Покрытием на борцовские маты служит специальное покрывало из синтетического материала (банер), на котором нанесена разметка. 3.Высота стен - не менее 5 м, наличие приборов для искусственной вентиляции и фармацевтических средств для обработки покрывала ковра.	

№	Наименование	Количество
	4. Спортивный инвентарь: • мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные); • хоккейные клюшки для игры с мячом; • ракетки и воланы для игры в бадминтон; • теннисные столы и соответствующие им принадлежности; • гимнастические снаряды (брусья, перекладина, канат, скакалки, гимнастические лавки и шведские стенки); • тренажеры, штанги большого и малого веса, гантели, гири.	

Формы аттестации: контрольное занятие, соревнования

Оценочные материалы: контрольные нормативы, задания, зачетная книжка спортсмена

Методическое обеспечение

Используя современные технологии, на занятии педагог дополнительного образования формирует у учащихся умение самостоятельно добывать новые знания, собирать необходимую информацию, делать выводы, умозаключения. На занятиях единоборствами выделяются несколько этапов организации учебной деятельности учащихся, которые раскрывают общедидактические принципы и алгоритмы организации учебного процесса, обеспечивающие условия для освоения учебной информации и развития физических качеств учащихся.

На первом этапе «Самоопределение в деятельности» организуется стимулирование интереса учащихся к изучению конкретной темы посредством ситуативного задания, выявление знаний и умений для его выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого этапа является самоопределение учащегося, основанное на желании осваивать учебный материал, на осознании потребности его изучения и постановки лично значимой цели деятельности.

На втором этапе «Учебно-познавательной деятельности» организуется освоение содержания учебной темы, необходимого для выполнения ситуативного задания. Этот этап имеет содержательные блоки, каждый из которых включает определенный объем учебной информации и является лишь частью содержания всей темы. Количество блоков определяется педагогом с учетом принципов необходимости и достаточности для реализации поставленной цели. Каждый блок представляет цикл пошагового выполнения **учебных заданий** по освоению конкретного содержания и включает:

на 1 шаге — организацию деятельности учащихся по освоению учебной информации на уровне «знания» — освоение отдельных терминов, элементов техники двигательного действия.

на 2 шаге — организацию деятельности учащихся по освоению этой же учебной информации на уровне соединения элементов техники и выполнения двигательного действия в облегченных условиях;

на 3 шаге — организацию деятельности учащихся по освоению этой же учебной задачи на уровне «умения» в усложненных условиях;

на 4 шаге — организацию деятельности учащихся по предъявлению результата освоения этой же учебной информации данного блока.

Учебные задания на «знание», «понимание», «умение» формулируются с учетом требований логико-информационной корректности. Последовательное выполнение учебных заданий создает условия для освоения содержания темы, формирования умений работать с информацией. Успешное выполнение заданий служит основанием для перехода к освоению следующего содержательного блока. Результатом этого этапа являются приобретенные знания и умения, необходимые для решения ситуативного задания, обозначенного на первом этапе.

На третьем этапе «Интеллектуально-преобразовательной деятельности» для выполнения ситуативного задания, учащиеся выбирают уровень выполнения (информативный,

импровизационный, эвристический), способ деятельности (индивидуальный или коллективный) и самоорганизуются для выполнения ситуативного задания. Самоорганизация включает: планирование, выполнение и предъявление выполнения двигательного действия. Результатом этого этапа является выполнение и представление ситуативного задания.

На четвертом этапе «Рефлексивной деятельности» соотносится полученный результат с поставленной целью и проводится самоанализ и самооценка собственной деятельности по выполнению ситуативного задания в рамках изучаемой темы. Результатом является умение анализировать и оценивать успешность своей деятельности.

Во время проведения занятий большое внимание уделяется дисциплине, культуре поведения, доброжелательному отношению старших воспитанников к младшим, отмечаются примеры трудолюбия, скромности, выносливости, воли к победе, умению проигрывать, т.к. эти качества играют большую роль в спортивной биографии спортсмена.

Помимо этого, учащиеся обязаны ежедневно делать утреннюю зарядку и выполнять домашние задания по отработке отдельных элементов техники борьбы.

Ежегодно совместно с обучающимися составляется план культурно-массовых и досуговых мероприятий. Этот план является ежегодным приложением к образовательной программе. В традиции коллектива вошло проведение загородных учебно-тренировочных сборов, походы по родному краю, экскурсии, совместный просмотр видеозаписей различных соревнований по единоборствам.

Участие в подобных мероприятиях помогают учащимся развивать навыки межличностного общения, повысить интеллектуальный уровень, расширить кругозор, в коллективе воспитывается чувство дружбы и коллективизма.

Решение воспитательных задач осуществляется в процессе встреч с ветеранами спорта, интересными людьми, врачами, известными спортсменами и др.

Большую роль в становлении личности обучающихся играет личный пример педагога, соблюдение режима, санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и помещению, участие в общественно-полезной деятельности.

Вся эта работа строится в рамках единого воспитательного пространства, объединения, где равноправными субъектами являются не только дети и педагоги, но и родители. Родители активно посещают собрания, праздники, обращаются к педагогу и психологу за индивидуальными консультациями, контролируют процесс выполнения домашних заданий, оказывают финансовую поддержку для участия в соревнованиях, проведении летних учебно-тренировочных сборов.

Дидактический материал.

1. Видеофильмы:
 - Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Атланте 1996г.;
 - Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Сиднее 2000г.;
 - Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Афинах 2004г.;
 - Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе с чемпионатов России (2000 -2005 гг.);
 - Репортажи с Международных турниров памяти И. Поддубного по греко – римской борьбе (2003 -2004 гг.).
2. Учебные видеофильмы по технике единоборств.
3. Видеозаписи учебных тренерских семинаров, проводимых заслуженным тренером СССР и России В. М. Кузнецовым (г Новосибирск), заслуженным тренером СССР Г.А. Вершининым (г. Москва);
4. Видеозаписи судейских семинаров, проводимых судьями международной категории экстра класса В.А. Тулуповым (г. Москва), А.Г. Куриловым (г. Новосибирск);
5. Альманах «Богатыри» (1999 – 2005гг.);

6. Плакаты по технике греко-римской борьбы;
 - 7.
 8. Афиши и плакаты Всероссийских мастерских и юношеских турниров, первенств и чемпионатов России, Международных турниров на призы трехкратного Олимпийского чемпиона А. А. Карелина.
- Форма организации образовательной деятельности – очная.

Литература для педагогов.

- 1.Иваницкий,М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры.[Текст]/ М. Ф.Иваницкий. – Изд. 6-е/ Под ред. Б.А.Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Тера – Спорт, 2003.
- 2.Ионов, С. Ф., Чумаков, Е. М. Индивидуальное поанирование тренировки борца – самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С. Ф. Ионовым и Е. М.Чумаковым. – Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
- 3.Кулиненков, О. С. Фармакология спорта: Клинико – морфологический справочник спорта высших достижений. [Текст]/ О. С. кулиненков. – 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2001.
- 4.Лукашов, М. Н. 10 тысяч путей к победе. [Текст]/ М. Н. Лукашов. – М.: Молодая гвардия, 1983.
- 5.Лукашов, М. Н. Родословная самбо. [Текст]/ М. Н. Лукашов. – М.: ФиС 1986.
- 6.Лукашов, М. Н. Слава бывших чемпионов. [Текст]/ М. Н. Лукашов. – М.: ФиС, 1976.
- 7.Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. [Текст]/ Г. А. Макарова. – Ростов – на Дону: БАРО – ПРЕСС, 2002.
- 8.Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
- 9.Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. [Текст]/ Д. Л. Рудман. – М.:ФиС, 1982.
- 10.Рудман, Д. Л. Самбо Техника борьбы лежа. Защита. [Текст]/ Д. Л. Рудман. – М.:ФиС, 1983.
- 11.Рудман, Д. Л. Самбо. [Текст]/ Д. Л. Рудман. 2-е изд. М.: ФиС, 1985.
- 12.Рудман, Д. Л. Самбо. [Текст]/ Д. Л. Рудман. – М.: Тера Спорт, 2000.
- 13.Рудман, Д. Л. Самбо [Текст]/ Д. Л. Рудман. – М.: ФиС, 1979.
- 14.Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. – М.: Советский спорт.
- 15.Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропевдевтика. [Текст]/ Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997.
- 16.Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. [Текст]/ Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998.
- 17.Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки [Текст]/ Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998.
- 18.Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль [Текст]/ Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000.
- 19.Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо. [Текст]/ Е. М. Чумаков. – Под редакцией С. Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 20.Чумаков, Е. М. Борьба самбо: Справочник [Текст]/ Е. М. Чумаков. – М.:Физкультура и спорт, 1985.
- 21.Чумаков, Е. М. Тактика борца – самбиста. [Текст]/ Е. М. Чумаков – М. Физкультура и спорт, 2002.
- 22.Чумаков, Е. М. Физическая подготовка борца. [Текст]/ Е. М. Чумаков – М.: РГАФК, 1996.

23.Харлампиев, А. А. Система самбо. Боевое искусство. .[Текст]/ А. А. Харлампиев. – М.:Советский спорт, 1995.

24.Эйгиминас, П. А. Самбо: Первые шаги. .[Текст]/ П. А. Эйгиминас. – М.: Физкультура и спорт, 1992.

Литература для детей.

1.Иваницкий,М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры.[Текст]/ М. Ф.Иваницкий. – Изд. 6-е/ Под ред. Б.А.Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Тера – Спорт, 2003.

2.Лукашов, М. Н. 10 тысяч путей к победе. .[Текст]/ М. Н. Лукашов. – М.: Молодая гвардия, 1983.

3.Лукашов, М. Н. Родословная самбо. .[Текст]/ М. Н. Лукашов. – М.: ФиС 1986.

4.Лукашов, М. Н. Слава былых чемпионов. .[Текст]/ М. Н. Лукашов. – М.: ФиС, 1976.

5.Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. .[Текст]/ Д. Л. Рудман. – М.:ФиС, 1982.

6.Рудман, Д. Л. Самбо Техника борьбы лежа. Защита. .[Текст]/ Д. Л. Рудман. – М.:ФиС, 1983.

7.Рудман, Д. Л. Самбо. .[Текст]/ Д. Л. Рудман. 2-е изд. М.: ФиС, 1985.

8.Рудман, Д. Л. Самбо. .[Текст]/ Д. Л. Рудман. – М.: Тера Спорт, 2000.

9.Рудман, Д. Л. Самбо .[Текст]/ Д. Л. Рудман. – М.: ФиС, 1979.

10.Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо. [Текст]/ Е. М. Чумаков. – Под редакцией С. Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

11.Чумаков, Е. М. Тактика борца – самбиста. .[Текст]/ Е. М. Чумаков – М. Физкультура и спорт, 2002.

12.Харлампиев, А. А. Система самбо. Боевое искусство. .[Текст]/ А. А. Харлампиев. – М.:Советский спорт, 1995.

13.Эйгиминас, П. А. Самбо: Первые шаги. .[Текст]/ П. А. Эйгиминас. – М.: Физкультура и спорт, 1992.