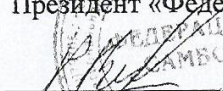
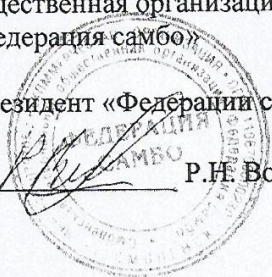


МБОУ ДОД ДЮСШ «Торпедо»

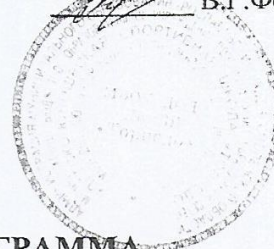
Смоленская региональная
общественная организация
«Федерация самбо»

Президент «Федерации самбо»

Р.Н. Воробьев



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ «Торпедо»


В.Г.Фёдоров



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ПО БОРЬБЕ САМБО, ДЗЮДО**

Срок реализации – 10 лет

(Разработчики - тренеры-преподаватели МБОУ ДОД ДЮСШ «Торпедо»:
Фролов А.В.,
Сергеев Р.И.,
Мартыненко Е.А.)

г. Рославль

2014 г.

1. Пояснительная записка.

1. Настоящая программа составлена на основе нормативных документов регламентирующих работу спортивных школ и на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2005 года (авторы С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков), допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму.
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ № 96-ИТ от 25.01.1995 г.
3. Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР), утверждена приказом Госкомспорта России № 390 от 28.06.2001 г.
4. Письма Госкомспорта РФ № 417 от 29.03.96г.
5. Положения о ДЮСШ и СДЮШОР.
6. В соответствии с решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах по развитию самбо в Российской Федерации» № 3/3 от 23.04.2003 СанПины 2.4.4.1251 – 03 от 3.04.03г.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных самбистов и дзюдоистов на весь многолетний период обучения и тренировки – от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства самбистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ДЮСШ

В основу комплектования учебных групп положена научно – обоснованная система многолетней подготовки спортсменов.

Учебные группы	Возраст	Кол-во уча-щихся (min) и (max)	max кол-во часов нед.
СО 1 год	С 6 до 18 (уч. мол. до 21)	15-30	6 час.
НП 1 год	С 8	15-30	6
НП 2 год	-	14-30	9
НП 3 год	-	14-30	9
УТ 1 год	-	10-20	12
УТ 2 год	-	-	14
УТ 3 год	-	-	16
УТ 4 год	-	-	18
УТ 5 год	-	-	20

СС 1 год	-	8 чел.	24 часа

Примечания: 1. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

2. Обще годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25 %.

3. Продолжительность одного занятия не должна превышать: в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов; в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов; в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

2. Организационно-методические указания.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющую собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Исходя из цели занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными.

1. *Цель учебных занятий* сводится к усвоению нового материала.
2. *На учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.
3. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствование работоспособности.
4. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы.
5. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований (турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов) С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

Структуру многолетней подготовки можно определить по возрастной динамике спортивных достижений. Выделяют четыре цикла:

1. Начальный
2. Предрекордный
3. Рекордный
4. Завершающий

Которые вбирают в себя три этапа:

1. Этап базовой подготовки – может начинаться в ранние годы жизни ребенка, однако возрастной рубеж 10-11 лет.
2. Этап специальной подготовки – охватывает возрастной диапазон от 12 до 15-16 лет и заканчивается присвоение первого спортивного разряда.
3. Этап углубленно специальной подготовки – достигнув 15-16 летнего возраста и выполнив норматив первого разряда и КМС, самбисты приступают к более углубленной специализации и к 18-19 годам и многие из них становятся мастерами спорта.

Каждый этап имеет свои задачи, средства, методы, оптимальные возрастные границы. При написании программы многолетнюю подготовку мы рассматриваем как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и соотношению объёма ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- развитие физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В программе представлен круг средств и методов разносторонней физической подготовки, особенно на этапах начальной подготовки и спортивно-оздоровительном этапе обучения. Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Её эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нём. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального

разучивания, а продолжается на всём протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

Вначале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

3. План для ДЮСШ по самбо, дзюдо.

При составлении тематического плана мы учитывали режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки						
	НП		УТ		СС		
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года	
ОФП	60	55	50	45	40	35	
Технико- тактическая	40	45	50	55	60	65	

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;

- распределение объёмов основных средств, тренировки по неделям;
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

4. Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП).

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

5. Группы начальной подготовки.

Включает в себя этап начальной подготовки

Задачи этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;

- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера.

Общая и специальная физическая подготовка.

На этом этапе общая и специальная физическая подготовки юных самбистов занимает большую часть времени занятий, она может быть и предметом специального урока. Чаще всего это бывает, когда основную часть занятия составляют элементы другого вида спорта: спортивные игры, л/атлетика и т.д. Такие уроки, как правило, в подготовительный и переходный периоды годичного цикла. СФП на начальном этапе входят в содержание всех частей урока. В процессе занятий по СФП и ОФП большое внимание следует уделять упражнениям на пресс, подтягивание.

Основными средствами ОФП для групп НП являются виды л/атлетики, прикладные упражнения с гимнастическими предметами. Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты, координации, ловкости. Под СФП имеется в виду обучение умению различать свои движения по усилиям, времени и амплитуде с помощью специально-направленных упражнений. Владение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения сложных бросков.

Теоретическая подготовка.

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей урока. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания юных самбистов на сборах или в спортивно-оздоровительных лагерях, используя следующие темы:

- Физическая культура и спорт в России;
- Гигиена и закаливание;
- Правила поведения самбистов в зале;
- Меры предупреждения спортивного травматизма;
- Терминология бросков, упражнений.

Специальная двигательная (техническая подготовка).

1. Упражнения и сочетания движений различными частями тела.
2. Акробатические упражнения.

.

6. Учебно-тренировочные группы до 2-х лет (этап начальной спортивной специализации).

Задачи этапа:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основами техники самбо;
- приобретение соревновательного опыта
- воспитание черт спортивного характера.

На УТ этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически спортсмены, прошедшие не менее одного года

необходимую подготовку, при выполнении ими требований по ОФП и специальной подготовке.

На этом этапе учебно-тренировочной работы главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств специальной физической подготовки в сочетании с дальнейшим расширением средств технической подготовки. От самбистов этого возраста требуется умение дифференцировать свои движения по времени, пространству и по степени мышечных усилий при выполнении бросков. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства.

Теоретическая подготовка.

1. Состояние и развитие борьбы самбо в России.
2. Самбисты России на Олимпийских играх.
3. Гигиена и закаливание.
4. Меры предупреждения спортивного травматизма.
5. Правила, организация и проведение соревнований.
6. Терминология бросков.

Специально-двигательная (техническая) подготовка.

Особенности работы с самбистами этого возраста связаны с уменьшением числа занимающихся в группе и увеличением количества часов занятий в неделю. Имеющий место простой метод всё более вытесняется серьёзными целенаправленными тренировками. Самбисты приучаются работать самостоятельно, помогая друг другу.

Итоги работы проводятся на основании выполнения контрольных нормативов по СФП и результатам участия в соревнованиях.

7. Учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет (этап углубленной подготовки).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

Перевод занимающихся в следующую группу осуществляется по итогам контрольных нормативов, выполнением разрядных нормативов и результатам выступлений на соревнованиях различного ранга.

8. Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (этап спортивного совершенствования).

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этом этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей юных самбистов.

Годичный цикл подготовки учащихся спортивных школ должен строиться с учётом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объём специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличить время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

Теоретическая подготовка.

1. Достижения спортсменов России на международной арене.
2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.
3. Режим питания спортсмена.
4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
5. Физиологические основы тренировки.
6. Основы тренировки самбистов.
7. Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка самбиста и дзюдоиста.

Специально-двигательная (техническая подготовка).

Основной задачей СФП самбистов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является поддержание достигнутого уровня развития двигательных качеств (имеется ввиду, что он достаточно высокий, оптимальный). Упражнения ОФП главным образом используются в качестве средств восстановления.

На разных этапах подготовки решаются разные задачи. Задачи первого этапа подготовительного периода – расширение функциональных возможностей организма гимнастов средствами ОФП и СФП. Задачей технической подготовки на этом этапе является в основном совершенствование техники базовых элементов. Тренировочные нагрузки повышаются.

На втором этапе решаются задачи дальнейшего развития физических качеств, повышение работоспособности и специальной выносливости

снижаются нагрузки по ОФП, а нагрузки по СФП сохраняются на высоком уровне. Постепенно повышаются тренировочные нагрузки.

Соревновательный период решает задачи закрепления ранее освоенных элементов и соединений и одновременно направлен на дальнейшее обучение новым броскам и соединениям.

Переходный период преследует спортивно-оздоровительные цели. Как правило, самбисты выезжают в спортивно-оздоровительные лагеря, где создаются условия для дальнейшего повышения ОФП и СФП. На лагерный период намечается перспективная программа обучения новым сложным элементам на следующий год обучения.

Итоги подводятся в конце учебного года на основании результатов выступления, контрольных испытаний по СФП, выполнения нормативов КМС и МС России.

9. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.

9. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Возрастные роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях, с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома, - на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузки.

Важное значение, в процессе занятий, приобретает интеллектуальное воспитание, задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Также одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке

поступков спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важнейшим фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путём педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

10. Медицинское обеспечение и медицинский контроль.

На начальном этапе многолетней подготовки самбистов медицинское обеспечение осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Начиная заниматься борьбой дети приносят справки о состоянии здоровья и разрешение врача. На этапах начальной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования учащиеся состоят на учёте в областном врачебно-физкультурном диспансере. Медицинское обследование они проходят два раза в год. На этих этапах прослеживается определённая динамика физического развития и медицинских показаний. Это даёт возможность врачу совместно с тренером корректировать учебно-тренировочный процесс. Перед каждым соревнованием гимнасты проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике пере

тренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой самбистов, окончательно не восстановившихся после перенесённого заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание:

- проверка зала перед занятиями;
- опрос самбистов перед тренировкой о самочувствии;
- взятие проб пульса;
- внешний осмотр.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корректировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять тренировочным процессом.

11. Восстановительные средства и мероприятия.

Данный раздел включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности гимнастов с учётом возраста, спортивного стажа, индивидуальных особенностей юного спортсмена. **Основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие, её, объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха (перемен) как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.** При выборе времени отдыха и восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Учебно-тренировочный этап - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведение занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Методические рекомендации. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств, в полном объёме, необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале и в процессе тренировочного занятия.

12. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протокола соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа СС итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

ХИ. ЛИТЕРАТУРА.

1. Закон Российской Федерации «Об образовании», информационно-издательский центр «П и С» г.Вологда, 1992г.
2. О внесении изменений и дополнений в закон Российской Федерации «Об образовании», Москва, изд. «НШ», 1996г.
3. МО РФ, Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму «Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ», Москва, 1995г.
4. «Аттестация и аккредитация учреждений дополнительного образования детей», Москва, гуманитарный издательский центр «Владос», 1999г.
5. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР и ШВСМ, Самбо, Федеральное Агенство ФКиС, М., 2008
6. Борьба самбо: справочник Е.М. Чумаков, Москва «Физкультура и спорт» 1985 г.
7. «Справочник работника физической культуры и спорта», издательство «Советский спорт», Москва, 2002г.
8. Н.О.Озолин «Настольная книга тренера. Наука побеждать», издательство «Астрель», 2002г.
9. Чумаков Е.М. «Сто уроков САМБО», М. Физкультура и спорт 2002.
10. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2005 года (авторы С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков).

Рецензия

на образовательную программу дополнительного образования детей по самбо, дзюдо разработанную тренерами-преподавателями МБОУ ДОД ДЮСШ «Торпедо»: Фроловым А.В., Сергеевым Р.И. и Мартыненко Е.А.

Представленная на рецензию программа, составлена на основе нормативных документов регламентирующих работу спортивных школ, допущенной Федеральным министерством по физической культуре и спорту.

В пояснительной записке разъясняется значимость данной программы и её место в учебном плане образовательного учреждения.

Структура программы выдержанна, все разделы прописаны чётко, конкретно.

Проект данной программы может быть рекомендован к внедрению в учебную практику ДЮСШ и СДЮШОР по самбо и дзюдо.

Согласен тренер СДЮШОР по самбо
Хачиков В.А. 

Рецензия

на образовательную программу дополнительного образования детей по самбо, дзюдо разработанную тренерами-преподавателями МБОУ ДОД ДЮСШ «Торпедо»: Фроловым А.В., Сергеевым Р.И. и Мартыненко Е.А.

Программа составлена основе нормативных документов регламентирующих работу спортивных школ.

Данная программа включает следующие разделы: пояснительную записку, содержание учебной дисциплины, требования к уровню подготовки учащихся, формы и методы контроля, систему оценок, методические рекомендации, перечень литературы.

Программа даёт преподавателям убедительные рекомендации работы с учеником на разных этапах.

Данная программа может быть рекомендована для работы в ДЮСШ и СДЮСШОР на отделениях самбо и дзюдо.

Защитительный тренер ГФ *Сергеев Р.И.*

