

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БОРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»

Калужская область, Боровский район

|  |  |
| --- | --- |
| «ПРИНЯТО»  Педагогическим советом МБОУ ДО  «Боровская ДЮСШ «Звезда»  Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2018 | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ ДО  «Боровская ДЮСШ «Звезда»  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2018  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Бида  Приказ №\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2018 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО, должность)

Боровск 2018

**Содержание:**

1. **Пояснительная записка**
2. **Нормативная часть**
3. **Методическая часть**

**3.1 Содержание программного материала для этапа начальной подготовки.**

**3.2 Содержание программного материала для тренировочных групп**

**3.3 Содержание программного материала для групп совершенствования спортивного мастерства**

**3.4****Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

**3.5 Врачебный контроль.**

**3.6 Восстановительные средства и мероприятия**

**3.7 Воспитательная работа**

**3.8 Инструкторская и судейская практика**

**3.9 Психологическая подготовка**

1. **Система контроля и зачётные требования**
2. **Список информационного обеспечения**
3. Пояснительная записка.

Программа МБОУ ДО «Боровская ДЮСШ «Звезда» по предпрофессиональной подготовке (далее - Программа) для отделения тяжёлая атлетика подготовлена на основе нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, устава МБОУ ДО «Боровская ДЮСШ «Звезда» и Федерального стандарта спортивной подготовки по данному виду спорта (далее - ФССП), разработанного на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».

Цель реализации Программы заключается в подготовке гармонично развитых спортсменов и воспитании социально активных личностей, готовых к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предусматривает решение следующих основных задач:

* содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
* подготовка спортсменов высокой квалификации;
* воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности спортсменов;
* подготовка инструкторов и судей по тяжёлой атлетике.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Официальным днем рождения самбо, родина которого – Советский Союз, считается 16 ноября 1938 года. Тогда вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось «чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению» видом спорта.

Знатоки спорта считают борьбу самбо синтезом многих национальных видов единоборств, распространенных на территории бывшего Советского Союза. Насчитывается более двадцати народных видов борьбы, корни которых уходят в далекое прошлое.

Родоначальником борьбы самбо по праву следует считать Василия Сергеевича Ощепкова, одного из немногих европейцев, обучавшихся в знаменитом японском центре дзюдо г. Токио – Кодокане. В середине двадцатых годов В. Ощепков организовал сначала на Дальнем Востоке, затем в г. Новосибирске секцию по изучению приемов самозащиты. Он первый разработал пособие по рукопашному бою, проводил курсы по подготовке инструкторов обучения приемам самозащиты.

Настоящая Программа реализуется для детей с возраста 10 лет. Срок реализации программы 10 лет. Формой проведения занятий по Программе являются тренировочные занятия. Минимальное количество детей в группах соответствует этапу обучения (табл 1.).

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность  этапов (в годах) | Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет) | Наполняемость групп  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 8-12 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 3-4 | 12 | 6-10 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 4-8 |

Система предпрофессиональной программы по тяжёлой атлетике представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

В ходе реализации программы можно выделить следующие этапы спортивной подготовки:

1. Предварительная подготовка. Основные задачи этапа – общее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям спортом.
2. Всесторонняя физическая подготовка. Основные задачи этапа – продолжение общего физического развития, укрепления здоровья и закаливания, а также изучение и совершенствование техники избранного вида спорта.
3. Специальная подготовка. Основные задачи этапа – углубленное изучение и совершенствование техники избранного вида спорта, дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки, воспитание волевых качеств.

Отбор и прием на отделение тяжёлой атлетики осуществля­ются приемной комиссией МБОУ ДО «Боровская ДЮСШ «Звезда» путём сдачи нормативов по общей физической подготовке, на основании прото­кола приёмной комиссии.

Перевод осуществляется путём сдачи обучающимися контрольно-переводных нормативов, выполнением или подтверждением квалификационных разрядов.

Многолетняя физическая подготовка спортсменов базируется на следующих принципах:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов и форм подготовки всех возрастных групп;
2. Направленность на достижение высшего спортивного мастерства на всех этапах подготовки;
3. Оптимальное соотношение всех сторон подготовки спортсмена;
4. Поступательное увеличение объёма тренировочных и соревновательных нагрузок.

В ходе реализации программы можно выделить следующие этапы подготовки:

1. Предварительная подготовка (этап начальной подготовки). Основные задачи этапа – общее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям спортом.
2. Всесторонняя физическая подготовка (тренировочный этап). Основные задачи этапа – продолжение общего физического развития, укрепления здоровья и закаливания, а также изучение и совершенствование техники избранного вида спорта.
3. Специальная подготовка (этап совершенствования спортивного мастерства). Основные задачи этапа – углубленное изучение и совершенствование техники избранного вида спорта, дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки, воспитание волевых качеств.
4. Учебный план

Во время занятий тренер должен опираться на объемы тренировочного процесса по разделам обучения (таблица 2), а на этапе совершенствования спортивного мастерства также на индивидуальные планы спортсменов.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы обучения | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 60 | 52 | 40 | 30 | 20 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| Техническая подготовка (%) | 19 | 20 | 20 | 25 | 20 |
| Тактическая,  теоретическая,  психологическая  подготовка (%) | - | - | 5 | 5 | 10 |
| Участие в соревнованиях,  Тренерская и судейская практика (%) | 1 | 3 | 5 | 5 | 10 |

Рекомендуемые темы для теоретической подготовки и их распределение по месяцам представлены в таблице 3.

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| № | Темы |
| 1 | Гигиена, закаливание, врачебный контроль |
| 2 | Физические качества и их развитие |
| 3 | Места занятий, оборудование, инвентарь |
| 4 | Основы технической подготовки |
| 5 | Методика обучения и тренировки |
| 6 | Организация занятий, техника безопасности, правила соревнований. |
| 7 | Олимпийские игры |

В тренировочном процессе должны развиваться следующие навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в самбо. Такие навыки развивают акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад), легкоатлетические упражнения (упражнения в беге, прыжках и метаниях), а также спортивные и подвижные игры (ручной мяч, футбол, бадминтон и др.; основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении).

1. **Методическая часть**

**3.1 Содержание программного материала для этапа начальной подготовки.**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

* укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
* выявление задатков и способностей детей;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* воспитание черт спортивного характера.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки – универсальность в постановке задач, в выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

**Учебный материал.**

Общая и специальная физическая подготовка.

Это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

На начальном этапе обучения, когда эффективность средств самбо еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в схватках), объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

В начальный период занятий большее внимание уделяется общей подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется специальной подготовке, она занимает ведущее место. Эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Основные задачи этапа начальной подготовки – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, гимнастика.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разносторонне воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в учебно-тренировочных занятиях.

Физическая подготовка играет решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Развитие силы. Для увеличения силы применяются: упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение; упражнения в динамическом (применяются методы «до отказа», предельных/меняющихся нагрузок) и статическом режиме (применяются изометрический и уступающий методы).

Развитие выносливости. В развитии выносливости целенаправленно воздействуют на совершенствование дыхательной системы, используя следующие методы: увеличения времени/объема выполнения упражнений, увеличения интенсивности/темпа выполнения упражнений (интервальный и переменный), увеличения нагрузки.

Развитие быстроты. Для развития быстроты применяются метод выполнения упражнения с затруднением, метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи, интервальный и переменный методы.

Развитие ловкости. Для развития ловкости нужно совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители (упражнения на равновесие, акробатические упражнения, с набивными мячами, с партнером, жонглирование), совершенствовать способность координировать различные движения. Используются занятия разнообразными видами спорта, видоизменение изученных действий.

Развитие гибкости. Активная гибкость развивается с помощью упражнений, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц/за счет создания определенной силы энерции (рывков). Для развития пассивной гибкости используется внешняя сила: партнера, предметов, снарядов.

Специальная физическая подготовка **–** направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

Специальная сила. Применяются разновидности схваток: «игрового характера», с физически сильным, но менее опытным противником, на броски с падением, использование усилий партнера, выполнение приемов в направлении передвижения противника, сохранение статических положений, выполнение бросков «с разбега».

Специальная выносливость. Применяются: метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности, метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками, схватки с заданием утомить соперника, схватки на более короткое время до чистой победы.

Специальная быстрота. Применяется уменьшение времени выполнения действий за счет: изменения последовательности выполнения элементов технического действия; сложения скоростей движения, сил; уменьшения пути движения, момента инерции, плеча рычага.

Специальная ловкость. Используются следующие методы: подбор разнообразных противников, проведение схваток на различных коврах, решение конкретных задач, проведение схватки в необычных условиях.

Специальная гибкость. Вырабатывается в поединке при выполнении приемов и защит: изменяя исходные положения, захваты, положение противника, точку приложения усилия, структуру действия, снижая амплитуду частей тела противника.

**Технико-тактическая подготовка.**

Техническая подготовка.

Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой борьбы, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике борьбы. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей на этапе начальной подготовки является овладение основными приемами техники. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В арсенал технических действий самбиста входят: броски руками, ногами и туловищем (подножкой, подсечкой, подхватом, подсадом, отхватом, зацепом, обвивом, через голову/бедро/спину, прогибом, захватом); болевые приемы на руки, на ноги; приемы нападения и защиты в стойке и в положении лежа (удержания, уходы, переворачивания, защиты от бросков, зацепов).

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что самбисты должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным самбистам освоить главное содержание технического элемента.

Тактическая подготовка.

Процесс формирования системы способов ведения борьбы. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих самбисту действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. На этапе начальной подготовки начинается начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

Существует два вида тактики самбиста: атакующая (цель – выиграть) и оборонительная (цель – не позволить противнику победить или добиться преимущества). Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

Все виды тактической подготовки объединены в три группы:

1. Подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое);
2. Маневрирование (угроза, вызов);
3. Маскировка (изменяя свое положение, положение противника, движение противника).

При обучении тактике применяются следующие методы: метод обобщающих правил, законов, аксиом; проблемный метод; эвристический метод.

**Теоретическая подготовка.**

Занимает важное место на всем протяжении многолетней тренировки, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную цельную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Основные темы занятий по теоретической подготовке самбистов:

* Физическая культура и спорт РФ;
* Краткий обзор развития самбо;
* Краткие сведения о строении и функциях организма;
* Общие понятия о гигиене, гигиенические знания и навыки, закаливание, режим дня и питание самбиста;
* Врачебный контроль и самоконтроль;
* Общие понятия о технике, основы техники и тактики самбо;
* Основы методики обучения и тренировки;
* Воспитательное значение обуче­ния;
* Общая и специальная физическая подготовка самбиста;
* Понятие о планировании, планирование учебно-тренировочного процесса;
* Краткие сведе­ния о физиоло­гических осно­вах тренировки самбиста;
* Морально-волевая подготовка;
* Правила соревнований, их организация и проведение;
* Места занятий. Оборудование и инвентарь;
* Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов.

Психологическая подготовка.

Это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка делится на общую (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая – проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, и специальная –формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением).

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи:

* Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.
* Воспитание волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность, дисциплинированность). Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности спортсмена в напряженных соревновательных ситуациях.
* Адаптация к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого на этапе начальной подготовки его приучают к соревновательной обстановке.
* Настройка на поединок и методики руководства самбистом в схватке. Правильное использование установок, разборов проведенных соревнований во многом содействуют решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них – специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовок.

Основные из них:

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики борьбы, методика спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными.
8. Участие в соревнованиях с заведомо более слабыми противниками.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок, разборов.
11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности спортсмена. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных самбистов приучают сначала к тренировочной деятельности, а затем к соревновательной.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсменов, давать им нагоняй, особенно во время соревнований.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований.

**3.2 Содержание программного материала для тренировочных групп**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

* повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие специальных физических качеств;
* овладение основами и совершенствование техники и тактики самбо, приобретение и накопление соревновательного опыта;
* освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий тренировки на тренировочном этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе в возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики борьбы, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

**Учебный материал**

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка на тренировочном этапе принципиально не отличается от этапа начальной подготовки.

Этот период развития детей характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности в результате полового созревания. У девочек такая неравномерность наблюдается в начале этапа специализированной подготовки в 12-13 лет, у мальчиков – в 14-16 лет.

Особое внимание на этом этапе обращается на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

В развитии собственно силовых качеств в этом возрасте используется повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности приближаются к показателям взрослых.

Особо следует обратить внимание на метод физической подготовки девушек этого возраста. Биологическая перестройка нейроэндокринных соотношений в организме оказывает влияние на темпы роста основных физических качеств.

Для девушек в этом возрасте допустима и целесообразна интенсификация тренировочного процесса. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики соревновательной деятельности, при этом используется метод сопряженных воздействий.

Основные средства физической подготовки на данном этапе – широкий набор упражнений из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, эстафеты, гимнастика, акробатика). По своему характеру и структуре эти движения должны быть близкими к движениям в самбо.

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом. К специальной физической подготовке применяется более дифференцированный подход и, как правило, используется метод круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

Общей и специальной физической подготовке на этом этапе отводится 40% тренировочного времени.

**Технико-тактическая подготовка.**

На тренировочном этапе средствам технико-тактической подготовки отводится в среднем 40% времени.

Техническая подготовка.

Основная цель данного этапа заключается в продолжении разносторонней подготовки и освоении более сложных технических элементов. Значительное увеличение специальных упражнений, носящих сопряженный характер, происходит одновременно с увеличением упражнений, направленных на освоение новых, более сложных технических элементов.

При работе над техникой необходимо тщательно следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание уделять применению ее в сложных условиях.

Соревновательная техника осваивается не в целом, а с использованием метода расчленения (разучивание крупных связок, соединяя их в последующем в целое). В этом случае не будет нарушаться переход от одного элемента к другому, правильно и вовремя будут формироваться временные и пространственные связи между элементами.

Тактическая подготовка.

На тренировочном этапе начинается углубленное изучение тактических вариантов.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. В результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Задачи тактической подготовки:

* расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
* изучение специфики соревновательных функций (развитие способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу).

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе специальных тактических взаимодействий, но работа над разучиванием не должна быть самоцелью. Эти комбинации позволяют постигнуть основные закономерности, которые помогут успешно действовать в конкретных ситуациях. На базе этих комбинаций необходимо воспитывать творческое мышление.

На этом этапе происходит формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам. Обучение строится так, чтобы в единстве реализовывались техника и тактика, что достигается двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

Во-вторых, спортсмен должен научиться оценивать ситуацию, предугадывать действия партнеров и разгадывать их замысел, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Теоретическая подготовка.

Форма и занятий по теоретической подготовке на тренировочном этапе не отличается от этапа начальной подготовки. Увеличивается количество часов, отводимых на данный вид подготовки.

Основные темы занятий по теоретической подготовке борцов на тренировочном этапе:

* Физическая культура и спорт РФ;
* Краткий обзор развития самбо;
* Краткие сведения о строении и функциях организма;
* Общие понятия о гигиене, гигиенические знания и навыки, закаливание, режим дня и питание самбиста;
* Врачебный контроль и самоконтроль;
* Общие понятия о технике, основы техники и тактики самбо;
* Основы методики обучения и тренировки;
* Воспитательное значение обуче­ния;
* Общая и специальная физическая подготовка самбиста;
* Понятие о планировании, планирование учебно-тренировочного процесса;
* Краткие сведе­ния о физиоло­гических осно­вах тренировки самбиста;
* Морально-волевая подготовка;
* Правила соревнований, их организация и проведение;
* Места занятий. Оборудование и инвентарь;
* Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает все аспекты, описанные для этапа начальной подготовки.

В рамках задачи адаптации к условиям соревнований на тренировочном этапе спортсменов приучают к соревновательной обстановке.

В процессе психологической подготовки, начиная с тренировочного этапа, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

На этапе начальной спортивной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру требуется больше такта в общении с подростком.

Работая со спортсменами этого возраста, тренер должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте. Тренер должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные спортсмены должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

По мере роста квалификации спортсменов число соревнований на тренировочном этапе увеличивается. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

В основных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность технических навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного обслуживания соревнований, самостоятельного изучения литературы.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

Тематика данного вида подготовки на тренировочном этапе следующая:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по самбо в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах округа, города. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

**3.3 Содержание программного материала для групп совершенствования спортивного мастерства**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

* повышение специальной подготовленности;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок;
* дальнейшее совершенствование технического мастерства;
* дальнейшее приобретение соревновательного образа;
* выполнение спортивных разрядов.

Общая и специальная физическая подготовка

Этот период характеризуется достижением занимающимися высоких спортивных результатов, выполнением звания мастер мпорта.

Особое внимание на этом этапе обращается на формирование специальных физических качеств и равномерное развитие всех физических качеств.

В развитии собственно силовых качеств в этом возрасте используется повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности приближаются к показателям взрослых.

Для девушек в этом возрасте интенсивность тренировочного процесса снижается. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики соревновательной деятельности, при этом используется метод сопряженных воздействий.

Основные средства физической подготовки на данном этапе – специальные упражнения, повторяющие движения, свойственные для самбо.

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом. К специальной физической подготовке применяется более дифференцированный подход и, как правило, используется метод круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

**Технико-тактическая подготовка.**

Техническая подготовка.

Основная цель данного этапа заключается в совершенствовании ранее изученных элементов. Значительное увеличение специальных упражнений, носящих сопряженный характер, происходит одновременно с увеличением упражнений, направленных на освоение новых, более сложных технических элементов.

При работе над техникой необходимо тщательно следить, чтобы движения были точными и эффективными, большое внимание уделять применению ее в сложных условиях.

Соревновательная техника осваивается в целом.

**Тактическая подготовка.**

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. В результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Задачи тактической подготовки:

* расширение и совершенствование арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
* изучение специфики соревновательных функций (развитие способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу).

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе специальных тактических взаимодействий, но работа над разучиванием не должна быть самоцелью. Эти комбинации позволяют постигнуть основные закономерности, которые помогут успешно действовать в конкретных ситуациях. На базе этих комбинаций необходимо воспитывать творческое мышление.

На этом этапе происходит совершенствование тактических умений в процессе обучения техническим приемам. Обучение строится так, чтобы в единстве реализовывались техника и тактика, что достигается двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

Во-вторых, спортсмен должен научиться оценивать ситуацию, предугадывать действия партнеров и разгадывать их замысел, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

**Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает все аспекты, описанные для этапа начальной подготовки.

В рамках задачи адаптации к условиям соревнований на тренировочном этапе спортсменов приучают к соревновательной обстановке.

В процессе психологической подготовки, начиная с тренировочного этапа, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

На этапе начальной спортивной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру требуется больше такта в общении с подростком.

Работая со спортсменами этого возраста, тренер должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте. Тренер должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные спортсмены должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

По мере роста квалификации спортсменов число соревнований на тренировочном этапе увеличивается. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

В основных соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность технических навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного обслуживания соревнований, самостоятельного изучения литературы.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

Тематика данного вида подготовки на тренировочном этапе следующая:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по самбо в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований в общеобразовательных школах округа, города. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

Допустимые объемы основных средств подготовки представлены в таблице 4.

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС, уд./мин |
| IV | Максимальная | 106< | 183< |
| III | Высокая | 91-105 | 172-182 |
| II | Средняя | 81-94 | 141-171 |
| I | Низкая | 80> | 140> |

**3.4 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

1. Общие требования

1.1. К занятиям самбо допускаются обучающиеся МБОУ ДО «Боровская ДЮСШ «Звезда», прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении, травмы при столкновениях, выполнение упражнений без разминки.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

15. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Проверить исправность спортинвентаря.

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера.

3.2. Не использовать неисправный инвентарь или экипировку.

3.4. Выходить на площадку только с разрешения тренера.

3.7. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать.

3.8. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о невозможности продолжить тренировку по каким-либо причинам.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Снять спортивную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

* 1. **Врачебный контроль.**

Врачебный контроль осуществляется медицинским работником. К занятиям баскетболом допускаются дети, имеющие допуск врача.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям баскетбола и соответствует ли функциональному потенциалу юного спортсмена, планируемым спортивным результатам; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий, соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

При проведении врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

**3.6 Восстановительные средства и мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах спортивной подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

1.Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание.Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа баскетболиста характеризуется интенсивными мышечными усилиями, в основном, смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион баскетболиста должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 255, углеводов – 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, души ниже 20 градусов) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов) обладают седативным действием. Повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а предварительной нагрузкой – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин. при 90-100 градусах нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. в том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить понижению работоспособности, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполнения работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводит общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия. Однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание. После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин., после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин., после максимальных – 20-25 мин. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым.

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

2.Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические(оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

**3.7 Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

**3.8 Инструкторская и судейская практика.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка спортивной площадки к проведению соревнований.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по баскетболу в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по баскетболу в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей секретаря.

омплексов упражнений для подготовительной. . ление секретаря и его заместителей. ований.енствования согласно типовому учебном

**3.9 Психологическая подготовка**

Специфика баскетбола, прежде всего, способствует формированию решительности, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные(словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные– всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методыпсихологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженныеметоды включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальнымиметодами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления. Непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает психологические изменения в организме баскетболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением. А иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

1. **Система контроля и зачётные требования**

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Самбо» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

- на тренировочном этапе - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории баскетбола и практическими навыками проведения соревнований. Формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

Для определения уровня подготовленности занимающихся используют следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

Нормативы физической подготовки для различных этапов представлены в таблицах 5-7.

Таблица 5

Нормативы физической подготовки для этапа начальной подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | |
| Юноши | Девушки |
| Бег 60 м. (с.) | 11,6 | 12 |
| Бег 500 м. (с.) | 2.12 | 2.35 |
| Подтягивание из виса на высокой (юноши) или низкой (девушки) перекладине (раз) | 2 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | 9 | 5 |
| Подъём туловища лёжа на спине за 12 сек (раз) | 10 | 8 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 130 | 125 |

Таблица 6

Нормативы физической подготовки для тренировочного этапа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | |
| Юноши | Девушки |
| Бег 60 м. (с.) | 9,9 | 10,3 |
| Бег 800 м. (с.) | 3.10 | 3.35 |
| Подтягивание из виса на высокой (юноши) или низкой (девушки) перекладине (раз) | 7 | 11 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | 14 | 8 |
| Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз) | 8 | 3 |
| Приседание со штангой весом не менее 100 % собственного веса (раз) | 6 | 3 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 160 | 145 |
| Обязательная техническая программа |  |  |

Таблица 7

Нормативы физической подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | |
| Юноши | Девушки |
| Бег 60 м. (с.) | 8,7 | 9,6 |
| Бег 800 м. (с.) | 3.00 | 3.25 |
| Подтягивание из виса на высокой (юноши) или низкой (девушки) перекладине (раз) | 10 | 18 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | 27 | 17 |
| Подъём ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз) | 7 | 3 |
| Приседание со штангой весом не менее 100 % собственного веса (раз) | 13 | 9 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 200 | 175 |
| Обязательная техническая программа |  |  |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | Кандидат в мастера спорта |

1. **Перечень информационного обеспечения**

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530)
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (Утверждён приказом Минспорта России от 19 октября 2015 г. № 932)

Литература:

1. Харитонов Н.П. Технология разработки и экспертизы образовательных программ в системе дополнительного образования детей. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования и методистов. М., 2012.
2. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 c.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 c.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 c.
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия (Academia), 2017. - 208 c.
6. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту. Учебное пособие. - Москва: Высшая школа , 2017. - 236 c
7. Педагогика физический культуры и спорта. Учебник. - М.: Физическая культура, 2017. - 528 c.
8. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебник / П.К. Петров. - Москва: Мир, 2017. - 288 c.
9. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2017. - 192 c.
10. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2017. - 140 c.
11. [Электронный ресурс]. М., 2015-2017. URL: http://www.gto.ru. (Дата обращения: 18.09.2017)
12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
13. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. – М.: Молодая гвардия, 1982 – 90с.
14. Лукашов М.Н. Родословная самбо. – М.: ФиС, 1986.