

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

Полное название программы	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивные единоборства»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Теоретическая и практическая подготовка в физкультурно-спортивном направлении
Место реализации	МУДО «ЦРТДиЮ им.И.А.Панкова», г.Кимры, ул.Туполева, д.3, 8(48236)4-22-37, centr_pankova3@mail.ru
Составитель программы	Педагог ДО Керимов Аликпер Тельманович
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная, групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия
Цель программы	Физическое совершенствование и достижение высоких спортивных результатов
Срок реализации программы	4 года
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий, итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Секции спортивных единоборств» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573)
- Устав МУДО «ЦРТДиЮ им. И.А.Панкова» от 18.08.2014 г.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Спортивная подготовка борца - многолетний круглогодичный тематический процесс, направленный на достижение физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания и обучения.

Процесс спортивной подготовки подчинен определенным принципам и проходит при соблюдении гигиенического режима; осуществлении врачебного и педагогического контроля.

Цель программы: физическое совершенствование и достижение высоких спортивных результатов.

Задачи: закрепление и совершенствование техники борьбы; совершенствование знаний, умений навыков в тактике; развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма обучающихся и укрепление их здоровья; совершенствование морально-волевых качеств и психологической подготовленности будущего борца; совершенствования теоретических знаний.

Возрастные особенности

Самбо могут заниматься дети и подростки от 10 до 18 лет.

Практика показала, что для занятий самбо наиболее целесообразно делить детей и подростков с учетом их возрастных особенностей на четыре группы: подростковую – 10-13 лет, младшую юношескую – 14-15 лет и старшие юношеские – 16-17 и 17-18 лет.

В возрасте 12—18 лет мышечная ткань растет энергично и достигает к 17 - 18 годам примерно 44% от веса тела, что позволяет изучать технические действия, требующие значительных физических напряжений.

Вместе с тем у подростков отмечается относительная слабость связок и особенно мышц брюшного пресса. Это обстоятельство требует осторожного применения упражнений, связан с большим натуживанием, так как они могут привести к смещению внутренних органов, дефектам белой линии живота, расширению паховых колец.

В методике занятий с подростками надо также учитывать особенности их сердечно-сосудистой системы (с.с.с.). В частности, по

сравнению с ростом сердца в этом возрасте наблюдается относительно замедленный рост просвета артерий, а также несовершенная регуляция деятельности с.с.с. со стороны нервной системы. У подростков и юношей отмечается увеличение кровяного давления. При чрезмерной нагрузке у них могут появиться сердечная аритмия и головокружение. Легко возникает состояние утомления. В результате систематической тренировки эти отрицательные явления постепенно исчезают.

В рассматриваемом возрасте значительные изменения претерпевают и психика ребят. В возрасте 12—15 лет ребята хотят быть похожими на взрослых, стремятся к самостоятельности, проявлению мужества. У них развиваются такие высшие психические способности, как логическое мышление, умение обобщать и анализировать свои поступки и поведение. Стремясь быть взрослыми, юноши могут проявлять отрицательные черты характера: раздражительность, развязность, грубость и т. п.

Задача преподавателя заключается в том, чтобы побудить занимающихся к развитию положительных способностей, дать им нужное направление. В то же время они должны приложить максимум усилий, чтобы заглушить отрицательные способности. Нельзя забывать и того, что подростки, увлекаясь какой-либо деятельностью, теряют контроль над доступной им дозировкой. Они склонны переоценивать свои силы, берутся за выполнение тех упражнений, которые не соответствуют их физическому развитию. Они стремятся поднять как можно больший вес, как можно чаще участвовать в соревнованиях, стремятся выполнить сложный прием без соответствующей подготовки. Поэтому за ними необходим более строгий педагогический контроль.

Характерной особенностью юношеского возраста в деятельности высших отделов центральной нервной системы (ЦНС) является пластичность и подвижность нервных процессов. Это позволяет им быстрее овладевать упражнениями, требующими ловкости.

У подростков 12—15 лет отмечается неуравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В связи с этим подростки чаще нарушают дисциплину, чем взрослые. Недостаточная уравновешенность нервных процессов приводит к быстрой смене настроения и к более быстрому нервному утомлению. Учитывая это, преподаватель должен стремиться проводить занятия эмоционально, часто изменять деятельность занимающихся.

У старших подростков 16—18 лет продолжается дальнейшее функциональное развитие высших отделов. В этом возрасте они становятся более спокойными, уравновешенными. У них отмечается повышение

сознательности. Зная стоящие перед ними задачи, они стремятся к личному совершенствованию, проявляют чувство товарищества, помогают друг другу и передают свои знания отстающим. Это облегчает вести учебно-воспитательную работу с ними. Старшие подростки по своему развитию близки к взрослым.

Итак, в процессе своего развития воспитанники секции самбо имеют характерные для них возрастные особенности. Поэтому для проведения с ними занятий необходимо знать и учитывать эти особенности.

ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Принцип всесторонности. Всесторонняя подготовка — основ для овладения подлинным мастерством в борьбе и достижений высоких спортивных результатов.

Борцы должны иметь хорошее здоровье, широкие функциональные возможности организма, разностороннюю физическую подготовку, в совершенстве владеть разнообразной техникой тактикой, обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами: хорошо знать теорию борьбы.

Разносторонне физически подготовленные борцы в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них.

Поэтому, совершенствуя хорошо развитые качества, борец должен особое внимание уделять отстающим, и стремиться к гармоничному развитию всего тела. Наиболее успешно всестороннего развития и совершенствования можно достигнуть при условии занятий не только борьбой, но и различными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта.

Принцип постепенности. Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики борьбы, в воспитании воли. Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена, задачу в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Методически правильное планирование тренировки предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и

условий выполнения упражнений. Это не только обеспечивает непрерывный рост тренированности борца, но и способствует его спортивному долголетию. Резкое повышение нагрузки, не соответствующее степени тренированности, так же как и резкое снижение после интенсивной работы, отрицательно сказывается на общем состоянии организма борца.

Объем и интенсивность нагрузки в течение спортивного года, тренировочного и недельного циклов, а также на протяжении одного занятия можно схематично представить себе в виде волнообразных кривых. Они постепенно поднимаются, затем удерживаются примерно на одном уровне и постепенно (но уже более круто, чем при подъеме) снижаются

Принцип индивидуализации. При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться, индивидуальными особенностями борца, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе спортивной тренировки удастся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. -

Одно и то же задание {нагрузка) может быть под силу одному борцу, и неосуществимо для другого. Всякое задание должно быть трудным и в то же время вполне доступным.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

В подготовке борца различают три вида занятий. Первое занятие - секционное (урочное), проводится под руководством преподавателя, другое - самостоятельное (внеурочное), проводится по заданию преподавателя, и третье - соревнование.

Организация и содержание работы в секции борьбы предусматривают теоретические и практические занятия. Основной удельный все занимают практические занятия.

Различные формы занятий способствуют быстрому усвоению нового материала, закреплению его в последующих занятиях. В практике чаще всего применяются занятия, в которых изучают, совершенствуют и проверяют усвоение пройденного материала. Однако, если ставится задача по изучению нового материала, то такое занятие называется учебным или учебно-тренировочным. Если задача состоит в совершенствовании ранее изученного материала, то это учебно-тренировочное или тренировочное занятие. С целью проверки усвоения пройденного материала применяются

тренировочные занятия или соревнования.

Практические занятия

Основной формой организации практических занятий является урок. Урок может носить учебный, учебно-тренировочный и характер и продолжаться от 2 до 4 часов.

В зависимости от задач, стоящих перед группой, и ее подготовки определяют время и содержание каждого урока.

Учебное занятие предусматривает *приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по спортивной борьбе*. Учебное занятие состоит из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет задачи и содержание.

Вводная часть. Продолжительность от 5 до 10 мин. Задача: организовать группу, ознакомить ее с задачами занятия, повысить эмоциональное состояние занимающихся, подготовить их к подготовительной части урока. В вводную часть урока входит построение группы, расчет, рапорт дежурного, краткое объяснение задач занятия, строевые и порядковые упражнения.

Подготовительная часть. Продолжительность 20—40 мин. Задачи: повышение работоспособности организма, подготовка его к выполнению содержания основной части урока, развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности, упорства и других качеств. Подготовительная часть состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения направлены на повышение функциональных возможностей организма и разностороннее воздействие на его двигательный аппарат. Общеразвивающие упражнения включают в себя различные виды ходьбы и бега, разнообразные прыжки и упражнения для других групп мышц.

В этой части урока применяются упражнения на координацию движений, силу, быстроту, ловкость, гибкость и подвижность в суставах, равновесие, расслабление и др.

Эти упражнения проводятся как на месте, так и в движении. Они могут выполняться без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками, эспандерами и т. п. В подготовительной части урока используются гимнастические снаряды: козел, канат, кольца, гимнастическая стенка и др.

Основная часть. Продолжительность 40 – 60 мин. Задачи: изучение техники

и тактики борьбы, укрепление и совершенствование физических и воспитание волевых качеств.

В основной части изучаются новые специальные упражнения, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках. Они проводятся с партнерами, которым даются определенные задания. В этой части урока применяются простейшие формы борьбы, эстафеты. В конце основной части урока отводится время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера. Основная часть урока может заканчиваться упражнениями для укрепления моста.

Заключительная часть. Продолжительность заключительной части 5 - 10 мин. Задачи: постепенное снижение нагрузки, активизация восстановительных процессов в организме, подведение итогов урока. В заключительной части с целью приведения организма в относительно спокойное состояние применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание - на месте и в движении, спокойные подвижные игры, упражнения на расслабление дыхания. Заключительная часть заканчивается построением группы.

В это время надо довести до сведения занимающихся результат выполнения задач урока, указать на положительные и отрицательные моменты в занятии. Особенно внимание следует обратить на исправление недостатков. При необходимости дается задание на дом. Здесь же можно сообщить о задачах, решить которые предстоит в ближайшем будущем.

Организационно - методические указания.

Учебное занятие проводится групповым методом, подготовительная часть различными методами: отдельно, поточно и т. д. Упражнения выполняются в разных построениях группы: в колонне по 1, по 3, по 4, в кругу, уступом и т. д. Подготовительную часть целесообразно проводить с преимущественной направленностью на развитие какого-либо из качеств быстроты, ловкости, гибкости. Комплексы упражнений, входящие в подготовительную часть, не должны быть постоянными; их систематически следует видоизменять. Применение одних и тех же упражнений, в течение длительного времени вызывает адаптацию у занимающихся, и они не дают должного эффекта.

Учебно-тренировочное занятие - наиболее распространенная форма организации занятий.

Задачи: *изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, совершенствование физических и волевых качеств.*

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть. Продолжительность 3 - 7 мин. В вводной части урока ставятся те же задачи и применяются такие же средства, что и в учебном уроке. При необходимости даются задания отдельным ученикам.

Подготовительная часть. Продолжительность 20 — 30 мин. Задачи и средства те же, что и в подготовительной части учебного урока.

Основная часть. Продолжительность 95—105 мин. при уроке 135 мин. и 140—150 мин. при уроке 180 мин. Задачи: изучение новых и совершенствование ранее изученных технических и тактических действий, совершенствование специальных физических и волевых качеств.

Основная часть урока в большинстве случаев начинается с ранее пройденного материала (выполняются части вязки комбинаций, контрприемов и т. п.). Затем занимающиеся изучают новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, обучающиеся совершенствуют его в учебных, учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части урока дается задание на совершенствование дожимов, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть заканчивается выполнением упражнений на развитие силы, гибкости или выносливости по заданию тренера.

Заключительная часть. Продолжительность 3 - 7 мин. Задачи и средства этой части урока не отличаются от заключительной части учебного урока.

Организационно – методические указания

Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце подготовительной части урока может быть отведено время для самостоятельной работы по заданию.

Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, характер и длительность схваток зависят от задач и подготовленности группы.

Во время проведения схваток свободные борцы, исключая пару, готовящуюся к борьбе, или следующие пары (при борьбе на нескольких коврах) выполняют упражнения по заданию тренера вне ковра.

За борцами, свободными от борьбы, наблюдает другой преподаватель или

помощник из способных борцов. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач. В это время они могут наблюдать за схваткой, отмечая для себя ее интересные ситуации.

Если одновременно ставится задача совершенствовать физические качества, то совершенствовать быстроту и ловкость надо в начале урока, пока занимающиеся еще не устали. Упражнения силы, гибкости и выносливости выполняют в конце урока, когда занимающиеся хорошо разогрелись и подготовили мышцы к другой нагрузке

Тренировочное занятие. Объем работы по сравнению с учебно-тренировочными занятиями уменьшается, а интенсивность увеличивается. *Задачи: дальнейшее совершенствование техники и тактики борцов, совершенствование физических и волевых качеств, достижение высокого уровня спортивной формы, выявление лучших борцов к предстоящим соревнованиям, определение уровня различных сторон спортивного мастерства борцов.*

Тренировочный урок состоит из трех частей: разминки, объединяющей вводную и подготовительную часть, основной и заключительной.

Разминка. Разминка длится 15 - 25 мин. *Задачи:* ознакомление группы с задачами занятия, порядком его проведения, с конкретными задачами, порядком пар для ведения борьбы. Порядок пар целесообразно вывешивать в зале, где проходит тренировка. Повышение функций и настройка организма на выполнение работы в основной части урока. В разминку включаются общеразвивающие упражнения для разогревания организма и специальные упражнения для настройки нервно-мышечного аппарата к предстоящей работе. Специальные упражнения лучше проделывать с партнером, так как они могут наилучшим образом соответствовать упражнениям из основной части занятия.

Основная часть. Продолжительность 105—115 мин. *Задачи:* совершенствование борцов в физической, волевой, технической и тактической подготовке; выбор борцов на предстоящие соревнования; определение степени спортивного мастерства борцов.

Основная часть начинается с тренировочных схваток, которые по правилам соревнований (не засчитывается только туше, а продолжается в стойке). Тренировочные схватки прерываются только в исключительных случаях. Все замечания делаются в ходе схватки.

При подготовке к турнирным соревнованиям разрешается проводить тренировочные схватки. При одной тренировочной схватке можно провести дополнительную, но уже учебно-тренировочную схватку. Длительность такой схватки сокращают или уменьшают темп ее проведения. После схваток дается задание на совершенствование технических и тактических действий.

Основная часть тренировочного занятия заканчивается проведением специальных упражнений для развития гибкости, силы или выносливости. Наиболее распространенными упражнениями являются дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста в классической и вольной борьбе, удержания и уходы от них в борьбе самбо.

Заключительная часть длится 3—5 мин. В ее задачу входит приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов урока. Борцы могут проводить заключительную часть индивидуально по определенному заданию.

Организационно-методические указания. После построения группы и объяснения задач занятия разминка проводится групповым или индивидуальным методом.

При групповом методе разминку проводит преподаватель. В такую разминку включают общеразвивающие и наиболее доступные специальные упражнения. После разминки отводится 3-5 мин. для самостоятельной подготовки к схватке. В это время борец

выполняет специальные упражнения, которые необходимы только ему.

Специальную разминку можно проводить и в виде борьбы с партнером, который сопротивляется не в полную силу. Разминка быть утомительной. Для большинства борцов ее следует заканчивать за 10—12 мин. до выхода на схватку.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Учебно-педагогический процесс секции является довольно многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Этот процесс должен проходить постепенно и последовательно, и попытки его форсировать отрицательно сказываются на здоровье занимающихся и росте

их мастерства.

Планирование предусматривает следующие разделы: воспитательную, учебно-тренировочную, спортивную, агитационно-массовую работу, мероприятия по врачебному контролю и т.п.

Воспитательная работа. Этот раздел плана включает мероприятия, в которых должны участвовать все члены секции: беседы, собрания, экскурсии культпоходы, коллективные посещения соревнований и др.

Учебно-воспитательная работа. В этом разделе предусматривается определение количества групп и их количественного состава. Составление расписания занятий, обеспечение групп учебной документацией и наглядными пособиями, организация методических совещаний по вопросам проведения занятий, методике обучения, тренировки и др.

Спортивная работа. Определение календаря соревнований, разработка положений, подбор и утверждение судейских коллегий, утверждение сборных команд, подготовка разрядников и судей (сроки и количество) и т. д.

Агитационно-массовая работа. Организация показательных соревнований и спортивных вечеров, фотовитрин, информация о работе секции, выступления на соревнованиях, художественное оформление занятий и соревнований, изготовление афиш, плакатов и т.д.

учебный план

Содержание занятий	Количество часов по учебным группам			
	1-й г/о	2-й г/о	3-й г/о	4-й г/о
^ Теоретические занятия				
1 Физическая культура в спорт в РФ и краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы	1	1	1	1

2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	1	1	2	2
3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца	1	1	1	1
4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи	-	1	1	1
5. Физиологические основы спортивной тренировки борца	-	-	1	2
6. Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе спортивной тренировки борца	-	1	1	1
7. Основы планирования спортивной тренировки борца	-	-	2	2
8. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования	1	2	2	2
9. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца	1	-	2	-
10. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе	1	1	-	1
11. Зачеты	-		2	2
Итого часов:	6	8	15	15
Практические занятия				
1. Общая физическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО	56	51	45	45

2. Специальная физическая подготовка	50	50	50	50
3. Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной борьбы	50	48	42	42
4. Инструкторская практика	-	5	10	10
5 Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятия			
Всего часов:	162	162	162	162

ИТОГО: 648 ч.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов (тем занятий), объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Учебный план делится на два основных раздела: теорию и практику.

Учебно-тематическое планирование занятий секции самбо

№	Разделы, темы	Количество часов		
		В	Т	П
^ 1. Техника и тактика борьбы				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2		

2	Основные положения в борьбе (партер, мост, полумост)	20		
3	Передвижения в борьбе	20		
4	Основные захваты	20		
5	Переводы рывком: - переводы рывком за руку, - рывком с захватом за плечо и шею сверху,	24		
6	Переводы нырком:	10		
7	Переводы вращением:	10		
8	Броски:	10		
9	Броски прогибом:	10		
10	Примерные подводящие упражнения (сваливания):	20		
^ 2.Техника классической борьбы в партере				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2		

2	Перевороты:	15		
3	Броски:	15		
4	Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста:	20		
5	Способы ухода от захватов за туловище сзади:	20		
^ 3. Техника вольной борьбы в стойке				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2		
2	Переводы:	20		
3	Броски:	30		
4	Подхваты:	30		
Всего		266		
^ 4. Участие в соревнованиях, турнирах, первенствах, определенных календарным планом спортивно-массовых мероприятий				
Всего		58		

Всего по программе	324		
--------------------	-----	--	--

В связи с тем, что педагогическая нагрузка руководителя секции самбо составляет 0,5 ставки, учебно-тематический план рассчитан на 324 учебных часа.

МОНИТОРИНГ ПРОГРАММЫ

(организация и проведение соревнований по спортивной борьбе)

Результативность достижений обучающихся определяется по итогам участия в соревнованиях по спортивной борьбе.

По результатам соревнований производится, в том числе, присвоение квалификационного разряда, фиксируемого в квалификационной книжке обучающихся, а также награждение дипломом, подтверждающим результат соревнований. Квалификационная книжка и диплом являются официальными документами, подтверждающими квалификацию обучающегося.

Соревнования по спортивной борьбе решают педагогические, воспитательные и агитационные задачи:

Педагогическое значение соревнований состоит в том, что они подводят итоги учебно-воспитательной работе, выявляют отдельные слабые стороны учебно-педагогического процесса, способствуют повышению его качества, показывают достижения спортивных коллективов, тренеров и спортсменов,

Соревнования - лучшее средство обмена передовым опытом. На них тренер может наблюдать за своим учеником, а сам спортсмен приобретает такие знания, которые в обычной учебно-тренировочной работе получить просто невозможно. Спортивные поединки мобилизуют все способности спортсмена. Они являются своеобразным экзаменом морально-волевой подготовки, боевых качеств и самым эффективным средством их воспитания.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей; трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия, требуют от него дисциплинированности и умения иногда подчинить личные интересы

интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

Агитационное значение соревнований состоит в том, что они представляют собой интересное спортивное зрелище и привлекают большое количество зрителей. Соревнования по борьбе популяризируют этот вид спорта среди трудящихся и являются лучшим средством наглядной агитации для молодежи. Учитывая это, соревнования надо проводить в местах массового отдыха: в спортзалах, на стадионах, во дворцах культуры, спорта и т.п.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

С учётом индивидуального подхода при проведении тренировок и специфики тренировочной группы, ожидается, что ученики в результате обучения будут соответствовать следующим требованиям:

1 год обучения

Улучшение координации, увеличение гибкости, освоение основных приемов самбо. Кроме того, в первый год обучения ученики учатся бесконфликтному поведению в группе.

2 год обучения

Грамотное знание приемов самбо. Уверенное владение своим телом во время борьбы.

3 год обучения

Наличие у борцов таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

4 год обучения

Мобилизация все способностей спортсмена через активное участие в спортивных соревнованиях, которые являются своеобразным экзаменом морально-волевой подготовки, боевых качеств спортсмена.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Реализация программных мероприятий невозможна без сотрудничества с родительской общественностью. Связь с родителями воспитанников осуществляется на протяжении всего курса обучения. Не исключается проведение совместных занятий детей с родителями.

В начале учебного года на родительском собрании родители могут ознакомиться с планом работы клуба, а также сделать социальный заказ на те или иные образовательные услуги, которые могут реализоваться в рамках данной программы.

В течение учебного года родители могут интересоваться успехами детей, посещая открытые занятия, которые реально отражают успехи их детей.

Родители привлекаются к приобретению формы и спортивного инвентаря, необходимых для проведения занятий.

В конце учебного года в рамках дня открытых дверей в присутствии родителей проводятся отчетные показательные выступления, торжественное вручение благодарственных писем, удостоверений об окончании курса обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1..Журнал «Внешкольник» №12, 2004 г. «Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2010 года».

2..Н.М. Галковский, А.З. Катулина «Спортивная борьба» – Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2002 г.