



Принята
На методическом совете
«30» августа 2019 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С. Анохина
«30» августа 2019г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП»

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации – 1 год
Возраст детей – 14-18 лет

Разработчики программы:
Киргизов В.В.,
Добролюбова М.П.

Самара, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Цель и задачи программы
- Формы проведения занятия и педагогические технологии
- Ожидаемые результаты
- Критерии и способы определения результативности
- Формы контроля и диагностики результатов
- Воспитательная работа
- Работа с родителями

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Учебно-тематический план
- Содержание деятельности

III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Методическое обеспечение
- Дидактическое обеспечение
- Материально-техническое обеспечение

V. ЛИТЕРАТУРА

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая физическая подготовка — это процесс, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, совершенствование его двигательных физических качеств. ОФП - это сокращенное название общей физической подготовки в спорте.

Цель ОФП – повысить функциональные возможности и общую работоспособность учащихся для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, предотвращении травм, восстановлении после травм. Общая физическая подготовка является базой для специальной физической подготовки. ОФП обеспечивает общее физическое развитие, расширяет базу для спортивной специализации, повышает функциональные возможности организма. Средства: физические упражнения, оказывающее общее воздействие на организм (бег, лыжи, плавание, гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями).

Общеразвивающая программа «ОФП» разработана для учащихся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования, занимающихся в детском спортивном объединении по дзюдо и самбо. Хорошая физическая подготовка основа для совершенствования всех сторон подготовки борца, и ей необходимо уделять большое внимание. Учебно-тренировочные занятия по данной программе должны учитывать особенности дзюдо, характерные для поединка технические действия и возможные стили ведения борьбы.

Данная программа по направленности является физкультурно-спортивной, составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании» и предназначена для учащихся 14-18 лет. Согласно Уставу учреждения, в исключительных случаях наиболее перспективные учащиеся, имеющие высокие достижения по дзюдо проходят обучение до 21 года. **Срок реализации программы 1 год обучения. Учебно–тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 4 часа в неделю. В группе обучения занимаются не более 15 человек.**

Программа «ОФП» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., Приказом «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г., Постановлением «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приложением к письму Минобрнауки Самарской области «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» от 03.09.2015г.

Актуальность программы. В связи с постоянным увеличением нагрузки в борьбе и для достижения высокого спортивного результата, в настоящее время всё большее значение приобретает физическая подготовленность борцов. Физическая подготовка – это процесс,

направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки учащихся. Разносторонне физически подготовленный борец может гибко менять тактику ведения поединков в зависимости от складывающейся ситуации.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что учебно-тренировочное занятие по общей физической подготовке есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на совершенствование или поддержание на необходимом уровне основных физических и специальных качеств, двигательных навыков и умений, функциональных возможностей различных органов и систем человека, а также связанных с ними знаний. Занятия по ОФП дисциплинируют, воспитывают волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений.

Физическое воспитание в процессе физического образования как вид воспитания и составная часть физического образования есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на формирование у учащихся твердой уверенности в своих силах, способности к решительным действиям, преодолению значительных физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Планируя учебно-тренировочные занятия по каждому разделу физической подготовки педагог ставит конкретные задачи – развивать определенное качество (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие). Физическая подготовленность характеризуется результатом физической подготовки, достигнутым при выполнении определенных двигательных действий. Оптимальную физическую подготовленность учащихся принято называть физической готовностью. Физическая подготовленность объединяет функциональные возможности систем организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную) и развитие основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости).

В данной программе составлен учебно-тематический и календарно-тематический планы на год, изложены эффективные средства и методики направленного развития гибкости и ловкости, скорости и силы, скоростной и силовой выносливости.

Цель: Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- профилактика асоциального поведения;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, доброжелательности;
- воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать чувства собственного достоинства и уважения к сопернику;
- способствовать формированию эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности.

Образовательные:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков;
- обучить методам тренировки по ОФП;
- освоить основы дыхательных гимнастик.

Развивающие:

- повысить функциональные возможности организма;
- способствовать улучшению работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- повысить сопротивляемость организма к влияниям внешней среды;
- развить выносливость, силу, гибкость, скорость, координацию и точность;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Формы проведения занятия

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: учебных тренировок, выполнения и отработки упражнений, самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов по общефизические подготовки.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебного процесса. Для более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы.

Создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы.

Применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Игровой метод
- Повторный
- Равномерный
- Круговой
- Соревновательный

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Равномерный метод характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Интенсивность можно считать постоянной если её колебания не превышают 3 % от средней. Различают два варианта этого метода: метод длительной равномерной тренировки; метод кратковременной равномерной тренировки

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Применение этого метода обеспечивает тренирующее воздействие на организм не только во время выполнения упражнения, а также благодаря суммации утомления организма человека от каждого повторения задания.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков. Данный метод, имея много общего с игровым методом, отличается тем, что не имеет сюжетное содержание. Обычно целесообразность применения этого метода зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента занимающихся. Основные признаки соревновательного метода:

- подчинение всей деятельности задаче победить в соответствии с правилами;
- стимулирование максимальных проявлений двигательных и личностных возможностей и качеств, выявление уровня их развития;
- обеспечение максимальной физической и психической нагрузок.

Педагог, реализующий данную программу использует следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу года обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности при учебно-тренировочных занятиях;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

К концу года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять самостоятельную разминку организма и подготовку его к учебно-тренировочному занятию;
- выполнять комплексы физических упражнений по разделам программного материала на развитие силы, координации, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости;
- овладеть высоким уровнем ОФП;
- овладеть умением и навыками управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «ОФП» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по	-наблюдение, -выполнение контрольных

	образовательной программе	нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу	-наблюдение; -анкетирование;

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении № 2.

Формы контроля и диагностики результатов

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования.

2 этап – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, сдача нормативов, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль - диагностирование уровня качества образованности и развития, учащихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений. Форма контроля: итоговое занятие, сдача нормативов по ОФП, участие в соревнованиях.

Воспитательная работа

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Специфика воспитательной работы в детском объединении состоит в том, что педагог может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, педагог должен знать своих учащихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше педагог знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе педагога может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи. Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Одна из задач педагога – это научить занимающихся организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Работа с родителями

В спортивном объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей», где родители с учащимися знакомятся с работой спортивного объединения; родительские собрания; консультации по питанию и отдыху ребят, по подготовке к соревнованиям; рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей. Родители привлекаются к организации и проведению различных соревнований, проводятся совместные субботники, тематические праздники и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей что служит эмоциональной и духовной близости.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учено-тематический план

№	Наименование темы			
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
2	Влияния занятий ОФП на функции организма	2		2
3	Режим, правильное питание спортсмена	2		2
4	Методы тренировки	2		2
5	Дыхательная гимнастика	2	14	16
6	Общеразвивающие упражнения		24	24
7	Динамическая растяжка	1	21	22
8	Силовой фитнес	2	26	26
9	Бег как аэробная тренировка организма спортсмена	2	22	24
10	Гимнастика	1	21	22
11	Итоговое занятие		2	2
	Итого:	16	128	144

Содержание деятельности

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Влияния занятий ОФП на функции организма

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Режим и правильное питание

Взаимодействие витаминов, минералов, белков, углеводов, жиров и их влияние на организм человека. Необходимость соблюдения правил и режима питания для оптимального развития организма, укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

4. Методы тренировки

Метод упражнений, игровой метод, повторный метод, равномерный метод, круговой, соревновательный.

5. Дыхательная гимнастика

Это система специальных упражнений, стимулирующих активность дыхательной системы. Дыхательная гимнастика представляет собой упражнения — некоторую последовательность вдохов и выдохов определённой амплитуды и частоты, которые принудительно стимулируют активность органов дыхания. Как результат, увеличивается поступление кислорода в организм, и стимулируются обменные процессы.

6. Общеразвивающие упражнения

Упражнения, направленные на общее развитие. Эту группу составляют упражнения, заимствованные из других видов спорта. Их значение заключается в том, что они способствуют гармоническому развитию мышц и всех функциональных систем организма. Типичные двигательные действия и функциональная нагрузка в дзюдо характеризуются разнообразным и динамичным ходом схватки. Поэтому дзюдоист должен заниматься и другими видами спорта. Упражнения должны быть направлены на развитие выносливости, силы и ловкости. Примеры подходящих упражнений: легкая атлетика: бег (400 - 3000 м), спринт, прыжки и т. п.; общеразвивающие упражнения: гимнастические с гирями, со штангой; акробатические; длительные походы, короткие трассы (3,5; 7 км) с максимальной скоростью, скоростное катание на лыжах; игры с мячом, футбол, баскетбол, волейбол; настольный теннис; плавание, Специальные упражнения, которые направлены на развитие мышечных групп, участвующих в непосредственном проведении приемов. Структура их движения и динамика близки к техническим действиям дзюдо. Они способствуют усовершенствованию приемов самостраховки и приемов в стойке. К специальным относятся и упражнения, направленные на развитие двигательных способностей и психики.

Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей своей внешней структурой и динамикой специальные упражнения приближаются к техническим действиям и непосредственно влияют на рост спортивного мастерства. В тренировке дзюдо применяется большое количество упражнений этого типа. Простые формы, направленные на развитие элементарных двигательных способностей или главных мускульных групп, японцы называют дзюнбиундо (разминка) или таисо (подготовительные упражнения). Более комплексные формы тоже обозначаются как специальные подготовительные упражнения. Запас такого рода упражнений большой.

7. Динамическая растяжка

Активные динамические упражнения могут включаться во все части учебно-тренировочного занятия. В подготовительной части эти упражнения являются составной частью общей и специальной разминки. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности.

В динамической растяжке движение начинают выполнять медленно, а затем доводят до полной скорости, тем самым, повышая гибкость. Перед этим рекомендуется хорошая разминка, чтобы снизить риск травм. Для разминки используют прыжки через скакалку, запрыгивания, упражнения с весом собственного тела, выполняемые в быстром темпе (отжимания, приседания, выпады). Также выполняются упражнения для разогрева суставов и растяжки мышц, которые будут задействованы в основной части тренировки.

Комплекс динамических упражнений на гибкость

1. И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, ее ступня параллельна полу: медленные повороты (8-10 раз) левой ноги в тазобедренном суставе, держась руками за жерди. Не меняя исходного положения, перейти к выполнению упражнения №2.

2. Из И.П. упражнения №1: пружинистые сгибания левой ноги в коленном суставе (5-6 раз). Руками перехватить жерди, приняв устойчивое положение. Ступня левой ноги параллельна полу. Не меняя положения ног, перейти к выполнению упражнения №3.

3. Из И.П. упражнения №2, хват руками слева и справа от левой ступни, параллельной полу: медленные и плавные наклоны туловища к выпрямленной левой ноге (8-10 раз), не меняя положения ее ступни. Не опуская левой ноги с гимнастической стенки, перейти к выполнению упражнения №4.

4. И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, туловище наклонено вперед, руки опираются на жерди, ступня правой ноги отставлена в сторону на 50-70 см от плоскости гимнастической стенки под углом к ней 45-50 градусов: с поворотом левой ноги в тазобедренном суставе подтянуть таз вперед к гимнастической стенке, затем прогнуться в пояснице и выполнить наклон туловища влево к поямой ноге (рис.194).

Выполнить весь комплекс из упражнений №№1-4 для другой ноги.

5. И.П. - выпад правой в упоре на жерди гимнастической стенки: сгибание-разгибание ноги с упором руками на жерди. Выполнить по 8-10 раз на каждую ногу.

6. И.П. - левая нога выпрямлена вперед в упоре на гимнастической стенке: медленные пружинистые наклоны туловища вперед (6-10 раз), руки зафиксировать на ступне левой ноги. В последнем наклоне можно зафиксировать на 10-15 секунд конечное положение туловища, затем выполнить упражнение для другой ноги.

7. И.П. - левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке: наклоны туловища к прямой опорной ноге (8-10 раз). Пальцами рук или ладонями достать пол. В последнем наклоне можно на 10-15 секунд зафиксировать конечное положение, затем выполнить упражнение для другой ноги.

8. И.П. - стоя лицом к гимнастической стенке в широкой стойке, ступни параллельны, руками захватить жерди на уровне груди: поочередные повороты вперед-вовнутрь правой и левой ногой в тазобедренном суставе (по

8-12 раз), постепенно разводя ноги в стороны до максимума. Не меняя положения, перейти к выполнению следующего упражнения.

9. И.П. - как и в упражнении №8: развернуться влево и пружинистыми движениями опуститься в шпагат левой. Развернуться и перейти в шпагат другой ногой.

10. И.П. - стоя правым боком у гимнастической стенки, ноги вместе, правой рукой взяться за жердь: выполнить 10 махов вперед выпрямленной левой ногой с постепенным увеличением амплитуды движений. Повернуться лицом к гимнастической стенке и перейти к выполнению упражнения №11.

11. И.П.- стоя лицом к гимнастической стенке, ноги вместе, правой рукой взяться за жердь на уровне груди, а левой на уровне живота: выполнить 10 махов в сторону выпрямленной правой ногой с одновременным отклонением туловища влево, ступня параллельна полу, а пальцы разогнуты. Повернуться к гимнастической стенке правым боком и выполнить упражнение №12.

12. И.П. - стоя правым боком у гимнастической стенки, ноги вместе, правой рукой взяться за жердь на уровне груди, а левой - на уровне живота и чуть впереди проекции тела: выполнить 10 махов назад выпрямленной правой ногой с одновременным наклоном туловища вперед прогнувшись, голову повернуть вполборота вправо и взглядом контролировать траекторию движения пятки (рис.202).

Выполнить упражнения №№10-12 для другой ноги.

13. И.П. - стоя боком у гимнастической стенки, одноименная нога, согнутая в коленном суставе - в сторону, в упоре на жерди, ступня упирается в гимнастическую стенку, одноименной рукой взяться за жердь выше колена: пружинистые наклоны туловища вперед, пальцами или ладонями обеих рук касаясь пола. В конце упражнения зафиксировать конечное положение на 10-15 секунд. Затем вернуться в И.П. и выполнить упражнение для другой ноги.

14. И.П. - стоя спиной у гимнастической стенки на левой, правая прямая нога в упоре на жерди, ее ступня параллельна полу, правой рукой взяться за жердь на уровне плеча. Подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 10 поворотов вперед-назад (пронация супинация) в тазобедренном суставе. Затем повторить упражнение для другой ноги.

5. И.П. - стоя спиной у гимнастической стенки, ноги на ширине плеч, руками взяться за жерди за головой: подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 8-10 максимальных наклонов туловища назад, постепенно опуская уровень хвата руками.

8. Силовой фитнес

Содержанием общей силовой подготовки являются упражнения, направленные прежде всего на развитие разгибателей туловища, мышц нижних конечностей и рук, т. е. тех групп, которые несут главную нагрузку и в специальной подготовке дзюдоиста и в схватке.

Практическая упражнения со штангой:

1. Подъем штанги из положения лежа на скамье Цель: развитие мышц груди, плечевого пояса и локтевых экстензоров.

2. Присед со штангой на плечах
3. Рывок штанги
4. Подъем штанги при наклоне вперед
5. Подъем штанги из-за головы
6. Подъем штанги из положения "мост"
7. Разведение рук в наклоне вперед
8. Рывок гантели

Важный фактор - усвоение техники укрепляющих упражнений. Первые упражнения такого типа надо осуществлять под наблюдением педагога. Вес штанги, гантелей, количество повторений и время отдыха определяются исходя из способностей учащегося.

Наиболее существенными для борьбы являются скоростно-силовые способности, а точнее, их разновидность – «взрывная сила» – способность проявлять большую силу в наименьшее время.

При развитии силовых способностей борцы в основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением, куда входят:

- упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гириями, на тренажерах, с партнером);
- упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине, прыжки и др.).

В силу ненадобности дополнительного оборудования наиболее распространенными являются упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.
2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.
3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.
4. Передвижение прыжками в упоре лежа.
5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к ковру.
7. Передвижение в упоре спиной к ковру.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.
10. Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.
11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.
12. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.
13. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.

14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

При использовании тяжелоатлетического инвентаря применяются различные методы.

9. Бег как аэробная тренировка организма спортсмена

Аэробные нагрузки, их роль. Занятия бегом позволяют адаптировать тело к спорту и хорошо подготавливают сердечно-сосудистую систему к дальнейшему нарастанию физической активности.

Практическая часть. Кроссовый бег.

10. Гимнастика

Выполнять гимнастический комплекс следует в конце основной тренировки. Если занимающийся не может выполнять упражнения максимально эффективно, то можно удерживать уровень выполнения на средней интенсивности. Цель данной методики в основательной проработки мышечных комплексов, которые в большей мере задействованы в тренировочном процессе. Поэтому, такой комплекс следует применять в конце, в качестве проработки и доработки значимых мышечных комплексов.

В этот комплекс входит 9 элементов и стоят они в следующем порядке:

1. Горизонтальный вис спереди
2. Горизонтальный упор
3. Флаг(на шведской стене)
4. Горизонтальный вис сзади
5. Вертикальный вис на перекладине
6. Уголок на брусьях
7. Обратный вертикальный вис на перекладине
8. Флаг дракона
9. Вертикальный вис в упоре на согнутых руках(на брусьях)

11. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного урока, зачета, сдачи нормативов и соревнования и т.д.

Контрольно-диагностические средства

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, зачет, индивидуальные задания, сдача нормативов, участие в соревнованиях. тестирование физиометрических показателей

IV. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

Равномерный метод

Равномерный метод характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. Интенсивность можно считать постоянной если её колебания не превышают

3 % от средней. Различают два варианта этого метода: 1. метод длительной равномерной тренировки; 2. метод кратковременной равномерной тренировки.

Первый вариант характеризуется выполнением работы небольшой интенсивности на протяжении длительного времени. Энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счет аэробных механизмов энергопродукции, т.е. потребление кислорода соответствует потребностям в нем. ЧСС колеблется от 130 до 180 уд/мин. Продолжительность непрерывной работы может находиться в диапазоне от 15 до 90 мин и более. Данный вариант содействует совершенствованию аэробного компонента выносливости. Во втором варианте работа носит более интенсивный характер. Ее продолжительность уменьшается. Упражнения выполняются в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Он применяется для воспитания и совершенствования чувства темпа, а также для развития аэробно-анаэробного компонента выносливости.

Преимущества равномерного метода заключаются прежде всего в том, что он дает возможность выполнить значительный объем работы, способствует стабилизации двигательного навыка, возрастанию мощности работы сердца, улучшению центрального и периферического кровообращения в мышцах, мощности аппарата внешнего дыхания и выносливости дыхательных мышц, совершенствованию координации работы внутренних органов и мышц. Долгие нагрузки содействуют воспитанию у занимающихся волевых качеств: настойчивости, упорства и др. Недостатками равномерного метода являются быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренирующий эффект. Непрерывная длительность работы с постоянной интенсивностью приводит к тому, что со временем вырабатывается некоторый привычный стандартный темп движений.

Самое главное это соблюдать основные черты этого метода, то есть нагрузка выполняется равномерно. Мощность нагрузки задаётся в начале тренировочного комплекса, и удерживается до самого его конца.

Для увеличения периода адаптации организма занимающегося к равномерному методу его часто используют совместно с изменённым методом круговой тренировки.

Метод круговой тренировки

Метод круговой тренировки - это многократное выполнение определенных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка его изменения и чередования с отдыхом. В соответствии с применяемым методом нагрузки используются элементарные, технически простые упражнения, из которых составляют тренировочные комплексы, выполняемые с последовательной и постепенной заменой упражнений с полным обновлением комплекса в течение месяца. При этом соблюдаются принципы прогрессирующей нагрузки. Практика показала, что однообразные нагрузки замедляют развитие таких физических качеств, как

сила, выносливость и быстрота. Нагрузка должна быть волнообразной: то возрастать, то снижаться, но при этом быть постоянно и постепенно возрастающей. Чередование различных нагрузок создает благоприятные условия для роста результатов и восстановления работоспособности организма.

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе фитнес учреждений. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Наблюдения же показывают, что инструктора понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод: группу делят на несколько небольших подгрупп (5-6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания - повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств и т. д. Он, несомненно, повышает плотность занятия.

Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации занимающихся для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений обязательно строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств.

Работа во время занятия должна быть равномерной и выкладываться должен занимающийся на все 100%. Поэтому занятие строится так, чтоб сплетение кругового и равномерного метода попадало ровно на его основную часть.

Повторный метод

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Применение этого метода обеспечивает тренирующее воздействие на организм не только во время выполнения упражнения, а также благодаря суммации утомления организма человека от каждого повторения задания.

Задачи, решаемые повторным методом: развитие силы, скоростных и скоростно-силовых возможностей, скоростной выносливости, выработка необходимого соревновательного темпа и ритма; стабилизация техники движений на высокой скорости, психическая устойчивость.

Данный метод используется как в циклических, так и ациклических упражнениях. Интенсивность нагрузки может быть: 75-95 % максимальной в данном упражнении, либо околопредельной и предельной - 95-100 %. Длительность упражнения также может быть разной. Например, в беге,

плавании применяется работа на коротких, средних и длинных отрезках. Скорость передвижения всегда планируется заранее, исходя из личного рекорда на данном отрезке. Упражнения выполняются сериями. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью занимающихся поддерживать заданную интенсивность (скорость передвижения, темп движений, величину внешнего сопротивления и др.). Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки. Тем не менее, они устанавливаются с таким расчетом, чтобы обеспечить восстановление работоспособности к очередному повторению упражнения. В циклических упражнениях повторная работа на коротких отрезках направлена на развитие скоростных способностей. На средних и длинных скоростной выносливости.

В связи с этим повторный метод называют иногда методом повторно-темповой тренировки. Характер энергообеспечения при работе на коротких отрезках в основном анаэробный, а на средних и длинных, смешанный, т.е. аэробно-анаэробный. Нагрузка на опорно-двигательный аппарат во время выполнения тренировочных комплексов очень велика за счёт больших весов, высокоинтенсивной и равномерной нагрузки по этому для подготовки мышц к такой работе, часто включают этот метод в ход тренировки. Этот тренировочный метод не используется один, а так же как и в других случаях комбинируется.

Преимущества повторного метода состоят, прежде всего, в возможности точной дозировки нагрузки, а также его направленности на совершенствование экономичного расходования энергозапасов мышц и устойчивости мышц к недостатку кислорода. Кроме того, если все предыдущие методы главным образом действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и меньше на обмен веществ в мышцах, то повторный метод в первую очередь совершенствует мышечный обмен.

Недостатком повторного метода является то, что при нем обнаруживается сильное воздействие на эндокринную и нервную систему занимающегося. При работе с недостаточно подготовленными занимающимися, его следует применять с большой осторожностью, поскольку максимальные нагрузки могут вызвать перенапряжение организма, нарушения в технике и закрепление неправильного двигательного навыка.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований.

Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков. Он может использоваться в элементарных формах (например, кто точнее попадет в цель), в виде полуофициальных или официальных соревнований. Данный метод, имея много общего с игровым методом, отличается тем, что не имеет сюжетное содержание. Обычно целесообразность применения этого метода зависит от вида и характера

физических упражнений, пола, возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента занимающихся. Основные признаки соревновательного метода:

- подчинение всей деятельности задаче победить в соответствии с правилами;
- стимулирование максимальных проявлений двигательных и личностных возможностей и качеств, выявление уровня их развития;
- обеспечение максимальной физической и психической нагрузок.

Но необходимо помнить, что соревновательный метод представляет относительно ограниченные возможности для дозирования нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Соревновательный метод очень хорошо влияет на общий настрой занимающихся, и помогает в состязании друг с другом доходить и держать максимальную интенсивность. Он используется на тренировках со строго дозированным временем выполнения комплекса или количеством повторений, для предупреждения переутомления, обмороков и другого травматизма.

Метод максимальных усилий

Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы, что очень важно для дзюдоистов, обязанных сохранять относительное постоянство веса в пределах своей весовой категории.

Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений в одном подходе при преодолении предельных и сверхмаксимальных сопротивлений (когда вес равен 100 % и более от максимального для данного спортсмена) может составлять максимум 3 раза. Число подходов, 2–3, паузы отдыха между повторениями, 3–4 минуты, а между подходами – от 2 до 5 минут. При выполнении упражнений с околопредельными сопротивлениями (вес отягощения 90–95 % от максимального) число возможных повторений в одном подходе, 5–6, количество подходов – 2–5. Интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе – 4–6 минут, интервалы между подходами – 2–5 минут. Метод применяется не чаще 2–3 раз в неделю. Вес больше, чем предельный, используют один раз в 7-14 дней и выполняют в уступающем режиме при помощи и страховке партнеров.

В возрасте до 16 лет этот метод не рекомендуется.

Метод повторных непредельных усилий

Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа». В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15–20 и более повторений упражнения. За одно занятие выполняется от 2 до 6 серий. В серии 2–4 подхода. Отдых между подходами, 2–8 минут, между сериями, 3–5 минут. Величина внешних сопротивлений

обычно находится в пределах 40–80 % от максимальной в данном упражнении. Скорость движения невысокая.

Надо учитывать, что при большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение мышечной массы. В случае значительного числа повторений при незначительных отягощениях будет возрастать силовая выносливость.

Метод динамических усилий

Метод применяется для развития скоростно-силовых способностей (взрывной силы). Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % от максимума) с максимальной скоростью.

Количество повторений упражнения в одном подходе – 15–25 раз. Упражнения выполняются по 3–6 серий, с отдыхом между сериями по 5–8 минут.

Развитие выносливости

В процессе любой продолжительной физической деятельности рано или поздно человек начинает испытывать утомление, усталость. Способность противостоять утомлению, сохраняя соответствующий уровень работоспособности, и есть выносливость – физическое качество, необходимое борцу.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима в любом виде спорта. Она является фундаментом, на котором строится специальная выносливость, отражающая специфику соревновательной деятельности спортсмена. Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объемами. Можно использовать кроссовый бег до 60 минут. Рандори – 30-40 минут. В интервалах отдыха рекомендуется менять вид двигательной деятельности и применять упражнения малой интенсивности.

Для развития общей выносливости могут использоваться и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), где бег является основным компонентом деятельности. Организация этого процесса в целом требует крайне внимательного отношения со стороны педагогов. Это связано с тем, что дзюдоисты в силу специфики своего вида достаточно жестко действуют в контактных видах спорта, что приводит к повышенному травматизму. На подготовительном этапе годичного цикла тренировки, когда закладывается база общей выносливости, спортивные игры могут включаться в план тренировки. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям спортивные игры должны быть категорически исключены.

Поскольку к сопряженным относятся действия, связанные с проявлением чисто физических (кондиционных) качеств к комплексу с двигательными умениями (координацией), все они относятся, как правило, к основным техническим и тактическим действиям.

Метод многократного растягивания

Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Вначале занимающиеся начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума. Наиболее эффективно использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение занятия может быть несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или вперемежку с другими, в том числе и силовыми упражнениями. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не "застывали".

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале.
2. Учебная программа для учреждений дополнительного образования.

II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики обучения
3. Подготовка к соревнованиям и участие в них

III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.
План-конспект итогового занятия.

IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП
2. Индивидуальная карта ученика занимающегося спортивной борьбой.
3. Анкета «Как я использую свое время»;
4. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
5. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
6. Методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
7. Анкета для родителей.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

- учебные пособия для учеников, наглядный материал.

- учебные пособия для педагога.
- фото, видеозаписи.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале площадью 70 кв. м., что является оптимальным условием для занятия 10-15 человек одновременно. Для эффективной реализации данной программы необходимо иметь:

1. Ковер борцовский 70 кв.м.
2. Мягкая обшивка стен
3. Набивной мешок
4. «Лапы» 5 пар
5. Борцовки 10-15 пар
6. Перчатки 10-15 пар
7. Макивары 10-15 пар
8. Защита на стопы и голени
9. Шлем боксерский

VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Грег Глассман.; Руководство по проведению кроссфит тренировок.; [Электронный ресурс]:
2. Джефф Сэйд; перевод статьи: «Методика программирования кроссфит тренировок» [Электронный ресурс]: <http://fixbody.ru/crossfit/40-training-program.html>
3. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.реком., М.: Советский спорт, 2007г.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010.
5. Леньшина М.В.; Словарь терминов и кратких пояснений по курсу «Теория и методика физической культуры» ;Воронеж:Физкультура и спорт; 2010.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003г.
7. Самыличев А.С. Теория и методика физической культуры; Н-Новгород: Цветной мир2013. -36. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf
8. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник Издательство: Советский спорт, 2010 г.
9. Филатова Е.А.;Бег, как аэробная тренировка спортсмена; [Электронный ресурс]; <http://www.sportinauka.com>
- 10.Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001г.