

Аннотация

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряженность ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был один закон-здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

Борьба была знакома всем народам во все времена, служила мощным средством физической закалки молодежи. Именно это обстоятельство, а также возможность связать славные традиции прошлого с потребностями и идеалами физического совершенствования современной молодежи сделали борьбу одним из наиболее распространенных в мире видов спорта.

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство между двумя противниками, которое осуществляется в соответствии с установленными правилами. Правила состязаний по борьбе предусматривают условия присуждения победы, ограничивают действия борцов, с тем, чтобы обеспечить зрелищность, образовательный и вспомогательный эффект. Естественность, доступность, эмоциональность, наличие весовых категорий, снимающих ограничения для занятий борьбой всем желающим, высокое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение – вот далеко неполный перечень преимуществ борьбы.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы. В настоящее время существует множество факторов, негативно влияющих на состояние здоровья детей, в том числе генетический, биологический, экологический, социально – экономический и т. д. Физическая культура и спорт – одна из гарантий, способных нейтрализовать их отрицательное влияние. Дополнительное образование детей наиболее полноценно и эффективно раскрывает потенциал свободного времени детей, в котором реализуются их запросы. Существенно расширяются традиционные направления, формы, технологии работы с детьми и подростками, что вызывает необходимость в разработке новых программ, отражающих все аспекты учебно – воспитательной работы в тренировочном процессе.

Программа разработана в соответствии с Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г., Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки

от 29.08.2013г. № 1008), Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г., Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлет» имеет физкультурно-спортивную направленность, по функциональному назначению является профессионально-ориентированной, по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – модифицированной, профильной, по времени реализации – четырехгодичной.

Новизна и отличительная особенность программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, акробатических упражнений, видов спортивной борьбы народов мира, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Цель программы – создание условий для воспитания юных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
- достигать высокого уровня основных физических качеств и овладевать техникой и тактикой борьбы самбо;
- достигать высокого уровня индивидуальной подготовленности и приобретать навыки их реализации в условиях соревнований;
- достигать и сохранять высокую общую и специальную работоспособность;
- приобретать глубокие теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, организации соревнований.

Развивающие:

- укреплять здоровье и всестороннее физическое развитие;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно-важные навыки и умения в прыжках, беге, ходьбе, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитывать толерантное отношение к партнеру;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- прививать этические нормы и правила поведения на соревнованиях;
- осуществлять гармоническое развитие личности, воспитывать ответственность и профессиональное самоопределение, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Подготовка юных спортсменов делится на этапы, целевой установкой которых является оптимальное управление процессом подготовки спортсменов. В соответствии с многолетней практикой и научными данными выделяются три основных этапа:

- спортивно - оздоровительный - мальчики, девочки 11-12 лет;
- начальной подготовки - мальчики, девочки 12-13 лет.
- учебно-тренировочный - мальчики, девочки 13-14 лет.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- - постепенный переход от обучения приемам борьбы самбо и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- - планомерное прибавление вариативности выполнения приемов борьбы;
- - переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для самбистов;
- - увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- - увеличение тренировочных нагрузок;
- - повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Атлет» адресована детям 11-12, 12-13, 13-14 - летнего возраста и рассчитана на 4 года обучения. 1 год обучения – стартовый уровень, 2,3,4 года обучения – базовый уровень. Прием учащихся на стартовый уровень происходит на основании письменного заявления родителей, затем проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Обязательным условием приема детей на первый год обучения (стартовый уровень) является наличие медицинской справки о состоянии здоровья. На базовый уровень принимаются учащиеся, завершившие обучение по стартовой программе. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

С учетом цели и задач дополнительной общеразвивающей программы определяются задачи отдельных этапов многолетней подготовки юных и квалифицированных спортсменов.

Задачи этапов программы

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки
«Спортивно – оздоровительный» (этап предварительной подготовки)	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности	1 год
«Начальная подготовка» (этап начальной специализации)	Базовая подготовка и определение избранного спорта для дальнейшей специализации	1 год
«Учебно – тренировочный» (этап углубленной тренировки)	Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта	2 года

Спортивно-оздоровительный этап («этап предварительной подготовки») – стартовый уровень

предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к борьбе самбо; начальное обучение технике и тактике, правилам соревнований; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики самбо, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка).

Задачи этапа:

1. Отобрать детей, способных к занятиям борьбой самбо.
2. Сформировать стойкий интерес к занятиям.
3. Развить физические способности учащихся, укрепить здоровье, закалить организм.
4. Воспитать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) для успешного овладения навыками борьбы самбо.
5. Обучить основным приёмам техники и тактическим действиям.

Начально-подготовительный этап («этап начальной специализации») – базовый уровень

посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к борьбе самбо.

Задачи этапа:

1. Повысить общую физическую подготовленность учащихся (особенно гибкость, ловкость, скоростно – силовые способности, тренировочную выносливость).
2. Совершенствовать специальную физическую подготовленность.
3. Овладеть всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
4. Воспитать навыки соревновательной деятельности по борьбе самбо.

Учебно-тренировочный этап («этап углубленной тренировки») – базовый уровень

направлен на специальную технико–тактическую, физическую подготовку.

Задачи этапа:

1. Совершенствовать физические качества: быстроту, гибкость, ловкость и специальную тренировочную и соревновательную выносливость.
2. Обучить новым приёмам борьбы, совершенствовать ранее изученные приемы в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
3. Воспитать умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на схватку, регулировать эмоциональное состояние перед соревнованиями, во время соревнований, независимо от их исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Выполнение задач программы предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных самбистов, прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно - воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно – воспитательного процесса.

Процесс спортивной подготовки самбистов осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Все они в целостном процессе подготовки дополняют друг друга, обеспечивают правильность и стройность реализации дополнительной общеразвивающей программы. Особое внимание обращается на соблюдение **принципов**, которые построены на основе общепедагогических принципов и правил, определяющих процесс воспитания и обучения. В связи со специфическими особенностями тренировочных занятий (значительные нервные и физические нагрузки, необходимость повышения функциональных возможностей организма спортсмена, обучение сложным упражнениям и др.) принципы в области спортивной подготовки получили особое содержание, это такие принципы как: сознательность и активность, всесторонность, возрастающая нагрузка, повторность, наглядность и индивидуализация.

Принцип сознательности, во-первых, определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке и предусматривает такую деятельность, которая дает возможность каждому спортсмену знать, что, почему и зачем он делает. Во-вторых, этот принцип определяет важную для прогресса в спорте возможность овладения огромными потенциальными ресурсами нервно-психических сил, способностью сверхрекордных проявлений в быстроте, выносливости, ловкости, воли к победе и др.

Принцип активности определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки. Все многообразие процесса подготовки учащегося осуществляется им самим, когда он, обучаясь, воспитываясь, тренируясь и соблюдая режим, проявляет активность, энергию, упорство, трудолюбие, стойкость, устремленность к цели, столь необходимые для выполнения всех предписаний системы спортивной подготовки.

Принцип всесторонности определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения, физическое совершенство в целом.

Принцип возрастающих нагрузок. Правильное использование нагрузок в процессе подготовки спортсменов основывается на принципах их возрастания. Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузки.

Первый – постепенный путь. Он основан на положении о том, что морфологические и физиологические перестроения и изменения в органах и системах и улучшение их функций под влиянием нагрузок и воздействий происходит постепенно на протяжении длительного времени.

Второй путь – скачкообразное возрастание нагрузок. В спортивной подготовке, большей частью, нельзя обеспечить абсолютную постепенность. Ведь даже такая доза надбавки, как один метр дистанции, один сантиметр высоты, еще раз повторенное упражнение и т. п., является скачком, хотя и минимальным. Практически эти надбавки бывают больше, и поэтому можно говорить о скачкообразности.

Третий путь – ступенчатообразность в повышении нагрузок. Он является главным в приобретении спортивной подготовленности. Как известно, одного тренировочного занятия недостаточно, чтобы вызвать в организме спортсмена, в его психической сфере и техническом мастерстве заметные изменения. Для этого нужно повторить ряд однонаправленных занятий с приблизительно одинаковой нагрузкой. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчатообразно от одного дня к другому, но чаще от одного микроцикла к другому. Это значит, что внутри микроцикла сохраняется примерно одинаковые интенсивность и продолжительность упражнений, их сложность и психическая напряженность, а в следующем цикле они повышаются.

Четвертый путь – волнообразность. Достигается изменением учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок и включением интервалов активного и пассивного отдыха на протяжении занятия, тренировочного дня, микроцикла, этапа, периода, года и лет.

Принцип повторности в значительной мере определяет процесс спортивной подготовки. Принцип повторности базируется на важнейших положениях о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для возникновения соответствующих адаптационных изменений, перестройки и усовершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировочных и других нагрузок.

Принцип наглядности - один из важнейших принципов в педагогике и имеет большое значение в спортивной подготовке. Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной технике и тактике. Демонстрация видеозаписей, кино, фото, таблиц, рисунков, моделей значительно убыстряет обучение. Принцип наглядности важен и в воспитании спортсменов, и в развитии их силы, быстроты, выносливости и других качеств. Наглядные примеры образцового поведения тренера и лучших спортсменов, их высокая моральная устойчивость, дисциплинированность, трудолюбие весьма положительно влияют на юных спортсменов.

Принцип индивидуализации - один из важнейших принципов спортивной подготовки. Индивидуальный подход диктует реализацию системы спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке. На основе получаемых данных педагогического и врачебного контроля, а также самоконтроля учащихся постоянно идет согласование возможностей учащихся с составленной ранее программой подготовки – ослабляя или усиливая одни ее части, выводя не оправдавшиеся и включая новые.

Основной формой обучения по программе является **групповое занятие**, во время проведения которого оказываются индивидуальные консультации учащимся, проводятся также и **индивидуальные занятия**, например, при подготовке к соревнованиям.

Ядром всего учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие.

В данной программе предусмотрены такие **типы занятий** как академический, учебный, учебно-тренировочный, тренировочный, модельный, соревновательный.

Академический тип занятия предназначен для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных спортсменов, его цель – решение задач общей физической подготовки, обучение основам техники, формирование телосложения и исправление его дефектов.

Учебное занятие предназначено преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного, зато увеличено время на объяснения по технике и тактике, на демонстрацию учебных фильмов и т. д.

Учебно- тренировочный тип занятия сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений.

Тренировочный тип занятия обеспечивает достижение спортивного мастерства.

Модельный тип занятия имеет направленность и построение таких занятий, как тренировочные, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

Соревнование – тоже один из типов занятий, но занятий самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму спортсмена.

Важное значение для повышения тренированности учащихся имеют физические упражнения, выполняемые дома (в комнате и на воздухе) по утрам, до завтрака. Это – *утренняя «зарядка»*. Используются также такие типы занятий как *физкультурные праздники, походы, конкурсы, интегральные тренировки и т. д.*

Количество часов/ занятий в неделю:

- спортивно-оздоровительные группы – 6 часов, 2 раза;
- группы начальной подготовки – 6 часов, 2 раза;
- учебно-тренировочные группы первого года обучения – 9 часов, 3 раза;
- учебно-тренировочные группы второго года обучения – 9 часов, 3 раза;

Количество часов в год:

- спортивно-оздоровительные группы – 216 часов;
- группы начальной подготовки – 216 часов;
- учебно-тренировочные группы первого года обучения – 324 часа;
- учебно-тренировочные группы второго года обучения – 324 часа.

Ожидаемые результаты реализации программы

Предметные:

- обучить новым приёмам борьбы, совершенствовать ранее изученные приемы в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Развить физические способности учащихся, укрепить здоровье, закалить организм.
- Обучить основным приёмам техники и тактическим действиям.

Метапредметные:

- достижения высокого спортивного результата, включение юных спортсменов в составы сборных команд области, страны;
- умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на схватку, регулировать эмоциональное состояние перед соревнованиями, во время соревнований, независимо от их исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- воспитать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) для успешного овладения навыками борьбы самбо.

Личностные:

- социальная компетентность как знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, устойчивое следование в поведении социальным нормам;
- навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- внутренняя позиция ребенка на основе положительного отношения к социуму;
- установка на здоровый образ жизни.

Портрет выпускника:

- критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность труда и творчества для человека и общества, мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни;
- готов участвовать в соревнованиях (настраиваться на схватку, регулировать эмоциональное состояние перед соревнованиями, во время соревнований, независимо от их исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- осознающий себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, выполняющий свои обязанности перед семьей, обществом, государством, человечеством;
- уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;
- подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества, его устойчивого развития.

Проверка результативности освоения учащимися программы осуществляется в следующих формах:

Основными итоговыми формами проверки реализации дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы.

Текущий контроль ведется путем:

- ✓ текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- ✓ выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Врачебный контроль за здоровьем, предупреждение и выявление заболеваний и травм, диагностику тренированности, предупреждение переутомления, контроль за переносимостью тренировочных нагрузок, за режимом отдыха, питания и др.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Атлет» необходимо создать следующие **материальные условия**:

- борцовский и тренажерный залы с необходимым оборудованием (борцовский ковер, спортивный инвентарь: мячи (резиновые, волейбольные, футбольные, набивные, фитболы), скакалки, гимнастические палки, обручи, кегли, флажки, эспандеры);
- оборудование, необходимое для просмотра видеоматериалов;
- видеотека: учебные кинофильмы, видеозаписи соревнований квалифицированных спортсменов, кинокольцовки, кинограммы и т.п.