

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №171»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От 30.08. 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа №171

Л.П. Карпенко

« 01 » сентября 2017 г.

Приказ от 01.09.2017 № 8/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 8-9 лет

Срок реализации: 8 месяцев (96 часов)

Автор-составитель:

Сычев Григорий Сергеевич

Учитель Физической культуры

Москва 2017

Пояснительная записка.

Данная общеразвивающая образовательная программа «САМБО», основана по методике одного из основоположников борьбы самбо, заслуженного мастера спорта СССР и заслуженного тренера СССР Анатолия Аркадьевича Харлампиева.

Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. Борьба - "есть упражнение, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так и боевой разделы.

Особенностью данной программы является использование спортивных упражнений и борцовской техники для физического развития ребенка. Для создания коммуникативной обстановки на занятиях немаловажную роль играет поддержка высокой активности каждого ребенка.

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по циклам обучения от момента начала занятий до окончания обучения, систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях объединения, входящего в состав учреждения дополнительного образования.

Актуальность программы заключается в том, что она даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности ребёнка. Она способствует сохранению и развитию физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе. Программа так же способствует удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

Цели программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и развитие способностей, нравственное воспитание обучающихся через обучение борьбе самбо и физическим нагрузкам.

Образовательные задачи

1. Социальная адаптация детей, решение проблем «трудных детей».
2. Овладение основами спортивного мастерства в избранном виде спорта.
3. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и само страховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника.
4. Обучить навыкам и мастерству в данном виде борьбы.

Воспитательные задачи

1. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка через его увлечение к виду борьбы.
2. Укрепление психических и волевых качеств детей через занятия борьбой.
3. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.
4. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни через занятия спортом.

Развивающие задачи

1. Развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
2. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и борьбе самбо.

Формы и режим занятий.

Занятия проходят в группах от 13 до 15 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, за восемь месяцев 96 часов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям борьбой самбо.

Место проведения спортивный зал ГБОУ СОШ № 171 структурное подразделение № 15 «Школа №54», оборудованный борцовским ковром и спортивными снарядами

Тематическое планирование на 2017-2018 учебный год

№	Темы занятий	Количество	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	2	
2	Простейшие акробатические элементы		6
3	Техника самостраховки		9
4	Техника борьбы в стойке		6
5	Техника борьбы лёжа		6
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов		16
7	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками		16
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты		15
9	Соревнования		10
10	Форма контроля- внутренние соревнования, тесты		10

Итого: 96 часов

Содержание программы:

Вводное занятие. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление ребят старших групп.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3: Техника самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Тема 6: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7: Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Регби. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И САНИТАРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

В процессе проведения занятий с младшими школьниками необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Все оборудование (гимнастическая стенка, лесенки) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.
- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка младшего школьного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью младших школьников

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Особенности гигиенических условий и требований

Для младших школьников необходимо соблюдать температурно-влажностный режим за счет систематического проветривания помещения (в отсутствие детей проводить сквозное проветривание в течение 5-15 минут несколько раз в день с учётом погодных условий). Следует обеспечить максимальный доступ дневного света в помещение. В осенне-зимний период искусственное освещение должно создавать благоприятные условия для зрительной работы детей на занятиях.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Для организации занятий, укрепляющих здоровье учащихся важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Основные причины травматизма детей на занятиях

1. Нарушение правил организации занятий:

- проведение занятий с большим числом детей на одного тренера - преподавателя, чем полагается;
- нахождение детей в зале без присмотра тренера-преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажёрам;
- неправильный выбор тренером-преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

2. Нарушения в методике преподавания:

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребёнка, упражнениям без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребёнка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещённость зала для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- посторонние колющие предметы на одежде;
- цепочки, тесёмки.

4. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенёсших заболевания;
- отсутствие систематической диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. Недооценка значения страховки и помощи:

- неправильная страховка или её отсутствие при выполнении сложных упражнений, при выполнении основных видов движений.

6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:

- неровности пола, щели;
- неисправность борцовского ковра;
- неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления;

- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Для соблюдения техники безопасности при изучении акробатических двигательных действий необходимо проводить занятия на гимнастических матах.

Тренерам-преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма. В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

В разделе представлен материал для проведения занятий с младшими школьниками. Подробно описаны средства физического воспитания и формы работы со школьниками. Сформулированы конкретные направления совместной работы с родителями по физическому воспитанию и развитию детей.

5.1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В процессе занятий с младшими школьниками среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, тренировочных занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха. Гигиенические условия пребывания ребенка в общеобразовательной организации и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Основное специфическое средство физического воспитания - *физические упражнения*. Они включают в себя: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, подвижные игры.

Группа этих средств имеет следующую структуру:

1. Основное внимание уделяется упражнениям, содействующим формированию умений и навыков безопасного падения: группировки из различных исходных положений, перекаты в группировке; самостраховки при падении на бок, на спину, на живот, кувырком.

2. Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий: вращения лежа, стойка на голове и руках согнувшись, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине без касания головой гимнастических матов.

3. Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий:

- стойки;
- перемещения (обычными шагами; приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали);
- повороты - перемещения тела: на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

4. Упражнения, формирующие начальные умения взаимодействий (**выполняются только на коленях**):

- захваты: основной захват-рукав-отворот;
- выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.

5. Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг) у стены для изучения фрагментов технических действий: боковая подсечка, передняя подсечка, отхват, зацеп изнутри голенью.

6. Упражнения по воспитанию дисциплинированности и самостоятельности: одевание самбовки, завязывание пояса.

Средства освоения самостраховки при падениях

И.п. лежа на спине, голова поднята (подбородок прижат к груди)

поднять обе ноги вверх, ударить по борцовскому ковру ладонями обеих рук (угол 45 к линии туловища). Выполнять 6-8 раз.

И.п. группировка в упоре присев, перекат назад (подбородок прижат к груди), без хлопка.

Выполнять 4-6 раз.

И.п. лежа на правом боку, хлопок правой рукой, одновременно на борцовский ковёр ставится подошва левой стопы. Перекат на левую сторону - то же самое. Голова приподнята, рука ударяет об борцовский ковёр (угол 45 к линии туловища). Выполнять 6-8 раз на каждую сторону.

И.п. сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении назад из положения сидя. Поднять ноги вверх, одновременно ударить о борцовский ковёр ладонями обеих рук. Выполнять 4-6 раз.

И.п. сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении на бок из положения сидя. Выполняется на правую и левую стороны с хлопком и прижиманием подбородка к груди 6-8 раз.

И.п. упор присев. Страховка при падении назад. Поднять руки вперед, прижать подбородок к груди. Опрокидываться назад, поднимая прямые ноги вверх, одновременно ударяя по борцовскому ковру ладонями обеих рук (угол 45 к линии туловища). Выполнять 6-8 раз.

И.п. присев на левую ногу, вывести вперед правую ногу и руку. Страховка при падении на бок. Вытягивая их вперед, опустить правое бедро на борцовский ковёр. Поднимая обе руки вверх, упасть с хлопком на правый бок, хлопок правой рукой (угол 45 к линии туловища). Выполнять 4-6 раз.

И.п. полуприсев. Страховка на правый бок. Поднять правую руку и вывести вперед правую ногу скользящим движением влево, согнуть левую ногу.

Приседая на левую ногу, опустить правое бедро на борцовский ковёр. Продолжить движение ног, поднимая их вверх. Упасть с хлопком правой ладонью (угол 45 к линии туловища). Выполнять 4-6 раз на каждую сторону.

Требования к выполнению захвата "классического".

Захват берется на отвороте, на уровне ключицы и рукава (чуть выше локтевого сустава).

Захват за рукав "наматывается" на основание большого пальца, отворот "набирается" в руку до полного облегания плеча.

Выведение из равновесия (и.п. стоя на коленях).

1. Вперед:

- двумя руками из "классического" захвата, обе руки тянут к плечам параллельно борцовскому ковру, поворачиваясь ладонями вниз, локти разводятся в стороны;

- выведение вперед одной рукой (за рукав или отворот).

2. Назад:

- двумя руками из "классического" захвата, обе руки толкают партнера назад, параллельно борцовскому ковру;
- двумя руками разворотом туловища партнёра вокруг продольной оси.

3. В сторону:

- двумя руками, захватом за рукав прикладывается усилие вниз - в сторону по направлению к борцовскому ковру под углом 45, а захватом за отворот вверх - в сторону вдоль уха партнера. Фрагменты технических действий (выполняются у стены, с теннисными мячами) в обе стороны.
- Боковая подсечка: "подметающее" движение стопы; подсекающее движение ногой, разворачивая стопу подошвой внутрь.
- Передняя подсечка: вытягивать ногу вперед с одновременным разворотом стопы.

Изучение техники падения кувырком

И.п. - правая нога впереди левой, поставить правую руку рядом с правой ногой (кисть развернута назад), поставить рядом левую руку пальцами вперед.

Прижав подбородок к груди, наклониться вперед, перекатиться (ноги держать прямыми) одновременно выполнить хлопок по борцовскому ковру левой рукой и поставить подошву правой стопы. Выполнять 4-6 раз попеременно в каждую сторону.

Изучение техники падения вперед

- И.п. - стоя на коленях (разведены в стороны), руки подняты на уровень груди, ладони развёрнуты к борцовскому ковру. Плавно перекатиться вперед на ладони обеих рук и дополнительной опорой на предплечья и пальцы ног. Выполнять 6-8 раз.
- Положения тела в стойке: круглы присев, наклон, выпад влево, полный присед, стойка на коленях.
- Положение в партере: стойка на одном колене, положение высокого партера, положение, лежа на груди.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ РАБОТЫ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Тренировочное занятие с младшими школьниками

Тренировочное занятие с младшими школьниками - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Цели и задачи. Занятие должно формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

Характерные признаки. Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль тренера-преподавателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям. Каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование.

Структура занятия. *Вводная часть* должна подготавливать организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

Основная часть включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Заключительная часть содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» игры.

Содержание частей тренировочного занятия

Вводная часть

- Построение;
- виды ходьбы;
- 3-5 дыхательных упражнений;
- медленный бег (1,5-3 мин в зависимости от возрастных особенностей);
- ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

Основная часть

- Общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- медленный бег или пробежка в среднем темпе;
- изучение, повторение или закрепление двигательного действия в зависимости от поставленных целей и задач тренера-преподавателя на занятии.
- сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

Заключительная часть

- Медленный бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями;
- специальные упражнения на развитие гибкости.

ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

Учреждение, с одной стороны, уделяет внимание воспитанию двигательной культуры, развитию психофизических качеств, формированию личностных качеств и приобщению школьников к здоровому образу жизни; с другой - проводит просветительскую работу с родителями по вопросам пропаганды физической культуры в семье и совместной работе по физическому воспитанию школьников.

Основные формы работы с родителями:

- дни открытых дверей (родители могут присутствовать на физкультурном занятии);
- родительские собрания;
- анкетирование;
- наглядные формы занятий (видеодемонстрация, применение схем, подборки тематических материалов);
- совместное выполнение с детьми домашних заданий, повышающих двигательную активность.

Важное воспитательное значение имеют совместные занятия физическими упражнениями ребенка и взрослых: комплексы гимнастики, участие в спортивных праздниках, пример родителей, прогулки.

При проведении совместных занятий детей и родителей необходимо использовать рекомендуемый программный материал (соответственно возрасту ребенка). Родителям требуется обязательное ознакомление с требованиями техники безопасности, соблюдение рекомендаций преподавателя и предварительная разминка.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Представленная программа содержит комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по физической культуре для школьников. Обеспечивают эффективные пути и средства совершенствования двигательной сферы младших школьников на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с детьми, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и в спортивной организации; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между тренером-

преподавателем и занимающимися (доброжелательность, уважение детской личности, взаимопонимание, сотрудничество с ребенком, учет его интересов и желаний).

ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ

Физическая нагрузка - это двигательная активность школьников, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма. Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относят интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме школьников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

У школьников можно судить о физической нагрузке по показателям частоты сердечных сокращений.

Определенную информацию для преподавателя о величине нагрузки дают показатели внешних признаков утомления. Тренеру-преподавателю, работающему с младшими школьниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся. В целом, причины перегрузки можно разделить на четыре группы:

- 1) ошибки в методике занятий со школьниками (ограниченность средств физического воспитания, нагрузка после вынужденного перерыва - болезни, недостаточный интервал отдыха между занятиями и др.);
- 2) нарушение здорового образа жизни ребенка (несбалансированность питания, недостаток витаминов, плохие жилищные условия, неупорядоченный режим дня и др.);
- 3) неблагоприятное влияние окружающей среды (климатогеографические условия, состояние спортивного зала);
- 4) нарушение здоровья (следствия инфекционных и других заболеваний).

При дозировании нагрузки на занятиях с младшими школьниками следует учитывать их быструю возбудимость, неустойчивость в настроениях и то, что детей нельзя перегружать эмоциями. Необходимо оберегать нервную систему занимающихся от сверхсильных раздражений. Вместе с тем у детей необходимо развивать активное торможение: выслушивать до конца указания преподавателя, прекращать свои действия по сигналу. Тренеру-преподавателю важно формировать культуру поведения юных спортсменов в двигательной деятельности, привычку и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои желания, эмоции, подчиняться указаниям, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность к окружающим.

ВЫПОЛНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; игровые упражнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;
- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног - правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;
- бег легкий, с отрывом от мата, быстрый, свободный. Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперед-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы. Полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед.

Взмах руками вверх;

- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди. Руки вперед;
- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди на расстоянии $3/4$ шага, туловище в повороте в направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится па-зад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Развитие быстроты движений. Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют

три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном

беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы. Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для школьников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, выпрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя Умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Развитие выносливости. Применительно к детям школьного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию. Необходимость развития выносливости с младшего школьного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие.

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечнососудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.
 2. Целенаправленная работа по развитию выносливости у младших школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.
 3. Необходимость развития выносливости у детей определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.
 4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя. Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у младших школьников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением. У детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазанья, катания на велосипеде - движений, которые требуют участия в работе большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию. Определена возрастно-половая динамика выносливости, показано, что она значительно возрастает на протяжении всего школьного возраста при целенаправленном воздействии со стороны взрослых.
- Развитие гибкости.** Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат научения. Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения. Стрейтчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза. Большое значение в жизнедеятельности младшего школьника имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.
- Развитие ловкости.** Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.
- Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с

изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости у школьников рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной. **ЗАКАЛИВАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ**

Проведение закаливающих процедур должно строиться с учетом принципов систематичности, постепенности, соответствия возрастным особенностям.

Для школьников 6-9 лет закаливание осуществляется сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

У школьников 6-9 лет элементы закаливания осуществляются в повседневной жизни - умывание, мытье рук до локтя, мытье шеи. Специальные закаливающие процедуры проводятся в виде воздушных ванн и водных воздействий. Температура воздуха для проведения воздушных ванн и влажных обтираний и обливаний изменяется незначительно по сравнению с предыдущей группой (разница составляет 2-4° С в сторону уменьшения).

В качестве закаливающего средства рекомендуется продолжать хождение босиком в помещении; в теплое время года - по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтанье» в тазу с водопроводной водой в течение 5-20 с, хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики. При благоприятной погоде занятия физической культурой следует проводить на участке (в соответствующей одежде детей). В целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии, детей следует научить два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры.

Закаливание в сочетании с физическими упражнениями

Закаливание - совершенствование функциональных систем, направленных на повышение резистентности организма к воздействию внешней среды (имеется в виду направленное развитие устойчивости организма посредством выработанных методических приемов для увеличения способности быстро приспосабливаться к разнообразным внешним условиям).

Значение: обеспечивает тренировку защитных сил организма и повышает его устойчивость к воздействию постоянно меняющихся факторов среды, развивает выносливость организма ребенка.

Требования к проведению закаливающих мероприятий:

- закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка;
- необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;
- занятия должны осуществляться систематически;
- необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и его возраст;
- начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время (в холодное время года степень воздействий средовыми факторами в начале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, нежели в теплое время года);
- закаливающие мероприятия проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребенка;
- возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур.

Рациональный режим дня является основой охраны здоровья и воспитания детей. Четкое выполнение режима способствует регулированию базовых физиологических потребностей ребенка, стабильности поведения, приучает его к организованности, активности, помогает сохранять устойчивую работоспособность.

Особое внимание необходимо уделять гигиене организации и проведения занятий с детьми. Необходимо обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки, а также достаточную двигательную активность ребенка в течение дня.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В процессе реализации программы по физической культуре для младших школьников существуют ведущие направления воспитательной работы.

Первое направление - организация игровой деятельности.

- При организации сюжетно-ролевых игр руководителю рекомендуется внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в «игрании» ролей, когда эмоции захлестывают игроков, волевой контроль за поведением снижается.
- Подбирать сюжетно-ролевые игры с учетом равных возможностей у детей, чтобы дать им «проявить» себя. Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием детей не уверенных в себе, не освоивших правила, горячо переживающих неудачи.

Второе направление - формирование гуманных отношений в коллективе сверстников.

Формирование гуманных отношений строится на проявлении дружбы, уважения к старшим, взаимной помощи, заботы друг о друге, умении учитывать коллективные интересы. Для реализации такой цели необходимо, чтобы ребенку в процессе группового общения была создана атмосфера эмоционального комфорта.

Преподавателю рекомендуются для выполнения, следующие педагогические приемы:

- «эмоциональное обволакивание» - проявляется в обязательной встрече ребенка с улыбкой; приветствие ласковым, добрым тоном; обязательные подбадривания в каждом начинании; публичное подчеркивание «правильных» поступков; обязательная помощь в выполнении поручений; соблюдение требований к физкультурной деятельности (похвала, помощь); выработка единой линии эмоциональных реакций на успех и неудачи (по мере возможности);
- «эмоциональный контраст» - выражается в чередовании строгого и ласкового тона голоса, что создает значительный эффект для пробуждения самосознания детей, его эмоциональной отзывчивости.

Третье направление - помощь семьи в приобщении ребенка к ценностям физической культуры.

Важно учитывать, как относятся в семье к вопросу укрепления здоровья и формирования потребности поддержания здорового образа жизни. Следует вовлекать родителей в организацию активного досуга ребенка путем совместного выполнения физических упражнений, участия в спортивных праздниках для всей семьи; в мероприятия по совместному труду (приведение в порядок спортивной формы ребенка, подготовка одежды накануне посещения спортивной школы и др.).

Специфические методы руководства поведением младшим школьниками, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями включают те, которые содействуют формированию поведения, направленного на укрепление здоровья и гигиенических привычек.

Основные методы.

- «Эмоциональная установка» - оказывается более сильным механизмом регуляции поведения детей, чем представления, взгляды и даже убеждения. Именно установка на соблюдение техники безопасности на физкультурных занятиях, установка на старание при выполнении упражнений означает готовность занимающихся действовать тем или иным способом по заранее выбранному образцу еще до того как начнет срабатывать сознание.
- «Положительное подкрепление» - имеет главный смысл, подразумевается, что создание условий для того, чтобы ребенок захотел поступить тем или иным образом (педагогически желательным). Подкрепление может быть сделано еще до совершения поступка (словесное одобрение).
- «Отрицательное подкрепление» - заключается в том, что узнает какие отрицательные последствия может принести его поступок (к чему приводит излишнее потребление сладкого, отказ от первого блюда, отсутствие систематического выполнения гигиенических

процедур). Для ребенка создаются условия, предупреждающие нежелательный поступок.

• «Договор» - является эффективным методом (особенно для младших школьников, которые не выполняют требований руководителя с первого слова). Чаще всего это происходит, когда дети увлечены подвижной игрой или какими-либо физическими упражнениями. Суть приема заключается в своевременной подаче предупреждающих сигналов (до конца игры осталась одна минута, выполняем упражнение последний раз), которые дают возможность ребенку спокойно отключиться от своей деятельности и выполнить требование.

Формирование индивидуальных способностей

Дети 5-9 лет, занимающиеся физическими упражнениями, различаются по ряду основных критериев: особенностям нервной системы, свойствам телосложения, психическому и физическому развитию. Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим. Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют преподавателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы.

Важную роль в индивидуальной работе с школьниками 6-9 лет играют медико-педагогические наблюдения, которые позволяют устанавливать и учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. В качестве показателей силы учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус.

Показателем уравновешенности нервных процессов является ровное спокойное настроение ребенка, его доброжелательные отношения с детьми и взрослыми, спокойное поведение в конфликтных ситуациях, равномерность протекания деятельности.

Подвижность нервных процессов характеризует легкость перехода к различным видам деятельности; быстрота привыкания к новой обстановке, быстрота засыпания и пробуждения; способность двигаться в быстром темпе. Указанные показатели должны учитываться в учебно-воспитательном процессе.

Преподаватель фиксирует склонности ребенка, его способность к определенным движениям. С учетом этих особенностей составляется индивидуальная программа развития ребенка, воспитания его психофизических качеств и способностей.

Составляя план индивидуальной работы с ребенком, тренер-преподаватель учитывает его двигательные интересы. Если ребенок посещает какую-либо спортивную секцию, то педагог или специалист по физической культуре может согласовывать с тренером индивидуальную работу с ребенком, его участие в разных формах двигательной деятельности.

Тренер-преподаватель приобщает младших школьников к физическим упражнениям совместно выполняя разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей. Также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого тренер-преподаватель показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной ловкости, моторике рук.

Систематическое проведение индивидуальной работы с ребенком или с небольшими группами младших школьников обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. Следя за действиями ребенка, тренер-преподаватель активизирует его двигательные умения и навыки, в зависимости от индивидуальных способностей, предоставляя ему возможность принятия решений. Преподаватель может усложнять или упрощать задания, вызывая полезные психофизические усилия.

Формированию у ребенка навыков самостоятельных двигательных действий способствует

выполнение физкультурных упражнений, используя различный инвентарь (мячи и другое). Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил. Самостоятельную двигательную деятельность младшего школьника тренер-преподаватель систематически и последовательно планирует и направляет.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Представленные тесты и диагностические методики позволяют: оценить различные стороны психомоторного развития; видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления.

Программа обследования младших школьников состоит из трех разделов, характеризующих:

- физическое развитие (измерение массы тела);
- функциональное состояние (измерение частоты сердечных сокращений);
- развитие психофизических качеств: силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости и других.

Контроль физического развития

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24 °С). Для проведения измерений необходимы весы, желательно медицинские - 1 шт.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа или электронными, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 грамм.

Контроль функционального состояния

Измерение частоты сердечных сокращений. Число сердечных сокращений (ЧСС) измеряется секундомером по пульсу или сердечному толчку в течение 30 с. в положении сидя, приложив ладонь к области сердца ребенка. Далее это число умножают на 2 и получают число пульсовых ударов за 1 мин.

Контроль развития психофизических качеств

• Тесты по определению силовой выносливости.

Вис на согнутых руках. Ребенок стоит на стуле перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте турника, закрепленного на гимнастической стенке и обусловленным хватом держится двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от стула и принимает положение вися па согнутых руках, подбородок держится над перекладиной.

Засчитывается время нахождения в вися от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

Необходимые снаряды: перекладина, стул, секундомер.

Подтягивание на перекладине из вися. Оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

Необходимые снаряды: перекладина.

Поднимание ног в положении лежа на спине. Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком.

Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 1 мин. Необходимое оборудование: секундомер.

• Тесты по определению скоростно-силовых способностей.

Прыжок в длину с места. Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке школы в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок

выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на разрыхленный грунт (площадью 1 x 2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в сантиметрах). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

• Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 30 м. На участке спортивной школы выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2-3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия старта и линия финиша.

Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 преподавателя, один с флажком - на линии старта, второй с секундомером - на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя - «высокий старт». Следует команда «Марш!», и дается отмашка флажком. В это время преподаватель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться преподавателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется преподавателем, стоящим на линии финиша.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

«Челночный бег» 3 x 10 м. Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад.

Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см³), мел.

• Тест по определению выносливости.

Бег на дистанции 90 м. Проводится на стадионе или размеченной площадке школьного учреждения двумя преподавателями.

На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении линии финиша секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

• Тесты по определению ловкости, координационных способностей.

Бег зигзагом. Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м.

Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Преподаватель включает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места или упал, тест проводится заново. Ребенку необходим показ.

Необходимое оборудование: секундомер, 6 больших набивных мячей или флажков, мел или стрелки из клеящейся пленки.

• Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 с.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка - уровень в положении стоя - находится на уровне ног. Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в сантиметрах) со знаком «-».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Измерение физической подготовленности младших школьников проводится двумя тренерами-преподавателями или тренером и инструктором - методистом. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования данной учебной группы. **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

«Тяни в круг»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры:

1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.
2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.
3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

«Тяни на булавки»

Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булавок или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавки ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу начинают втягивать друг друга за булавки (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавки, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булавку, тот выбывает из игры. Каждый раз булавка возвращается на место. Чтобы упавшую булавку удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавки, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

«Кто сильнее»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила игры:

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.
2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.
3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

«Перетягивание поясов»

Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посередине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом. Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры:

1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.
2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

«Борьба за мяч»

Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой — из другой.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать.
2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу.
3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч.
4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка.
5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь.
6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

«Точное движение»

Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

«Запрещенное движение»

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин,

после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры:

1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.

2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

«Передай мяч»

Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры:

1. Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.

2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.

3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

«Один за другим»

Подготовка к игре. Игра проводится на матах. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон мата. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента).

Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По свистку одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на матах, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на матах до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры:

1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать.

2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

«Регби на коленях с надувным мячом»

Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон мата, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им.

Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой мата (можно коснуться мата, чучела за мата). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин.

Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры:

1. Передвигаться разрешается только на коленях.

2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы мата. За нарушение мяч передается противнику.

«Салки»

Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах мата.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков. Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры:

1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.
2. Места касания прикрывать нельзя.

«Салки на коленях»

Подготовка к игре. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посередине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать.

Описание игры. Водящий - «салка» - поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я - салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой.

Правила игры:

1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!».
2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего.
3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой.
4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает.
5. Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя

Ожидаемые результаты

Обеспечить эмоциональное благополучие ребенка через его увлечение к виду борьбы. Укрепить психические и волевые качества детей через занятия борьбой.

Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни через занятия спортом. Развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и борьбе самбо. Социальная адаптация детей, решение проблем «трудных детей». Овладение основами спортивного мастерства в избранном виде спорта. Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и само страховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника.

Обучить навыкам и мастерству в данном виде борьбы.

Методическое обеспечение

Организация занятий.

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть. Проверка, доведения темы и плана занятия.

Подготовительная часть. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений само страховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих.

Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин., в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

Основная часть включает в себя:

- 1) Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений в стойки и партере, приемов и контрприёмов.
- 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток.
- 3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление, растяжка, заминка, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

От тренера требуется умение правильно показать и описать словесно изучаемое техническое действие или упражнение, во избежание формирования неправильного двигательного навыка.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

Материально-техническое обеспечение.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), «борцовки» (специальные ботинки с мягкой подошвой) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Место проведения спортивный зал ГБОУ СОШ № 171 (подразделение №54), оборудованный борцовским ковром, спортивными снарядами:

Гимнастический ковер

Набор гантелей, гирь и штанг

Канат -1 шт.

Методическая литература и дидактический материал.

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000. - 192 с.
2. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 144с.
3. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. -256 с.
4. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 8-9 лет: Пособие для педагогов школьных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
5. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: ВЛАДОС, 2004.- 150с.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001. - 319 с.
7. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях/ Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С. - М., 2005.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 8-9 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 112 с.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
10. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно-оздоровительных групп по дзюдо в ДЮК ФП, ДЮСШ) / Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.В., Глушкова Э.А., Ерёгина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Кришук С.А. -М.: СпортАкадемПресс. - 2003. - 110с.
11. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.
12. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 304 с
Белозеров Ю.М., Виноград А.Ф., Кисляк А.С. и др. Кардиология детского возраста. - Тверь, 2005. - 266 с.
Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2001. – 64 с.
Максименко А.М., Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: «Физическая культура», 2005. - 544 с.
Харлампиев А.А., Тактика борьбы самбо: Учебное пособие. - М.: Государственное издательство «Физкультура и спорт», 2003. - 125 с.