Учреждение образования

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Кафедра физического воспитания и спорта**

**ГРУППЫ СПОРТИВНОГО**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО САМБО**

**Программа и методические рекомендации**

**для студентов 1–4-х курсов всех специальностей**

Минск 2013

2

УДК 796.818(073)

ББК 75.715я73

Г90

Рассмотрено и рекомендовано редакционно-издательским сове-

том университета

С о с т а в и т е л ь

*О. В. Хижевский*

Р е ц е н з е н т

кандидат педагогических наук, доцент,

председатель ДЮК «Атлант»

*Б. Н. Рукавицын*

По тематическому плану изданий учебно-методической литерату-

ры университета на 2012 год. Поз. 121.

Предназначены для студентов 1–4-х курсов всех специальностей.

УО «Белорусский государственный

технологический университет», 2013

3

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Борьба самбо представляет собой высокотехничный вид едино-

борств, победа в котором достигается не столько за счет физических

качеств, сколько за счет применения технических приемов и действий.

В связи с этим человек, владеющий приемами самбо, может противо-

стоять более сильному и даже вооруженному сопернику, что делает

этот вид единоборств эффективным средством самозащиты.

Борьба самбо, являясь средством физической культуры, разви-

вает у занимающихся преимущественно скоростные и координаци-

онные качества, ловкость и гибкость, поэтому доступна и для юно-

шей, и для девушек.

Учебная программа по борьбе самбо для групп специализации

(новичков) и спортивного совершенствования (квалифицированных

спортсменов), на наш взгляд, представляет интерес для тренеров, ве-

дущих занятия по борьбе самбо в высших учебных заведениях. Пред-

лагаемая программа может рассматриваться как методическая основа,

в которую в соответствии с конкретными условиями тренером могут

быть внесены частные изменения.

Отзывы и предложения просим направлять по адресу:

ул. Свердлова, 13а, 220006, г. Минск; тел. 327-41-63, кафедра физвос-

питания и спорта БГТУ.

**1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Опыт ведущих тренеров показывает, что в период подготовки

борцов должны решаться три задачи: воспитательная, оздорови-

тельная и образовательная (табл. 1 прил.).

При решении конкретных тренировочных задач следует придер-

живаться основных принципов и закономерностей спортивной тре-

нировки.

В частности, тренировка должна иметь оздоровительную, всес-

тороннюю и прикладную направленность. В ходе тренировки должны

реализовываться принципы систематичности и последовательности,

сознательности и активности, доступности и индивидуализации, по-

вторности (или прочности) и прогрессирования наглядности и дози-

ровки упражнений.

Каждый преподаватель-тренер должен строго придерживаться та-

ких закономерностей спортивной тренировки, как направленность к

4

высоким спортивным достижениям и углубленная специализация,

единство общей и специальной подготовки, непрерывность трениро-

вочного процесса, единство постепенности и тенденция к максималь-

ным нагрузкам, волнообразность динамики нагрузки и цикличность

тренировочного процесса среди борцов-женщин.

Решение перечисленных задач должно осуществляться с помощью

следующих средств тренировки: 1) физических упражнений, гигиениче-

ских факторов (режим, питание, гигиена мест занятий, личная гигиена);

2) естественных факторов природы (солнце, воздух, вода); 3) средств

ускоренного восстановления работоспособности (пассивный, активный

отдых); 4) механических, температурных, медикаментозных и психоре-

гулирующих воздействий; 5) нетрадиционных средств.

Перечисленные средства тренировки могут применяться при

помощи различных методов: соревновательных, специально подго-

товленных, облегченных, оптимальных, жестких, серийных, много-

серийных.

**2. ФОРМА ЗАНЯТИЙ**

Занятия по борьбе самбо в вузах на протяжении всего периода

обучения студентов осуществляются:

1) на академических занятиях в учебных группах из расчета 4 ч в

неделю;

2) на факультативных занятиях (секциях) и в отделении спор-

тивного совершенствования для вузов из расчета 6–12 ч в неделю.

Теоретические занятия со студентами проводятся в часы, указанные

программой (табл. 2 прил.). В отделении спортивного совершенствования

теоретические знания обобщаются в 5–7-минутных беседах на занятиях.

**3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**3.1. Учебная работа**

Учебная работа должна быть отражена в следующих документах

планирования и учета:

1) годовом плане работы;

2) графике учебного процесса;

3) рабочем плане на каждый месяц;

4) плане-конспекте учебного занятия;

5

5) журнале учета учебной работы;

6) зачетных требованиях за год работы.

Кроме того, для спортсменов I разряда, кандидатов в мастера

спорта и мастеров спорта Республики Беларусь следует составлять

индивидуальные планы повышения спортивного мастерства.

Преподаватель-тренер обязан вести работу в тесном контакте с

врачом, проводить анализ динамики физического развития и спортив-

ных результатов в течение всего периода учебы на общих основаниях.

Все студенты вуза проходят медицинский осмотр в соответствии с

требованиями, установленными Министерством здравоохранения Респуб-

лики Беларусь и Министерством образования Республики Беларусь. Ре-

зультаты медицинского осмотра вносятся в учебные групповые журналы.

Студенты обязаны:

1) систематически посещать занятия по борьбе самбо в дни и ча-

сы, предусмотренные учебным расписанием;

2) повышать свою физическую подготовку и спортивное мастер-

ство по борьбе самбо;

3) выполнять контрольные упражнения и сдавать зачеты по спор-

тивному мастерству в конце каждого курса;

4) осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физи-

ческого развития;

5) иметь спортивную форму и обувь личного пользования, соот-

ветствующую характеру занятий;

6) с достоинством защищать честь своего коллектива на соревно-

ваниях любого ранга;

7) выполнять как минимум норму III спортивного разряда

Единой Республиканской спортивной классификации и как максимум

стать мастером спорта Республики Беларусь или мастером спорта

международного класса по борьбе самбо.

**3.1.1. Организационно-методические указания**

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, физического

развития и спортивной подготовленности занимающихся.

В процессе занятий студенты должны приобрести теоретические

знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для работы

в секции и судействе соревнований по борьбе самбо.

Особое внимание следует обратить:

1) на проведение регулярных круглогодичных занятий, привитие

занимающимся интереса к занятиям;

2) отбор способных спортсменов;

6

3) организованность, дисциплину, любовь и преданность своему

коллективу, соблюдение спортивной этики;

4) четкую организацию учебно-тренировочного процесса, ис-

пользование данных науки и передовой техники;

5) овладение занимающимися необходимыми теоретическими

знаниями;

6) проведение спортивных соревнований и участие в них;

7) воспитание у студентов добросовестного отношения к труду,

общественной собственности, трудолюбия, чувства дружбы, ответ-

ственности перед коллективом.

Необходимым условием успеха воспитательной работы является свое-

временное начало занятий, правильная их организация, требовательность

к посещаемости и выполнению норм спортивной этики в ходе соревнова-

ний. Важное значение имеет положительный пример преподавателя.

Воспитательные мероприятия можно проводить вне учебного

процесса в форме бесед, лекций, семинаров, экскурсий, посещения

выставок, музеев, кино, встреч с прославленными спортсменами и др.

Необходимо осуществлять контроль за выполнением общественных

поручений. Следует также избрать бюро секции и капитана для сбор-

ной команды учебного заведения.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований

преподаватель обязан строго соблюдать установленные требования к

врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должно-

го санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

**3.1.2. Оборудование мест занятий, инвентарь**

Занятия по борьбе самбо можно проводить на постоянных пло-

щадках (круглый год) и временных (в летний период).

Постоянные места для занятий оборудуются в помещении, где мож-

но уложить один или два ковра. Лучше всего оборудовать для занятий

всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно

продуктивнее проводить занятия с большим количеством студентов.

Желательно, чтобы край ковра находился от стены помещения на

расстоянии 1,5–2 м, однако в случае необходимости (не позволяют

размеры помещения) можно укладывать вплотную к стене, тогда стены

необходимо обить гимнастическими матами и затянуть покрышкой.

Место для занятий борьбой предусматривает также и наличие до-

полнительного оборудования. Желательно иметь гимнастические

стенки (4–5 секций), канат для лазания (1–2), помост и штангу, гири

(16–32 кг), гантели, эспандеры, набивные мячи, приспособление для

7

развития силы кистей рук и других мышц; стенки специализированно-

го зала борьбы оборудуются зеркалами.

Из подсобных помещений при спортивном зале для занятий борь-

бой необходимо оборудовать раздевалки, туалет, душевую и парную

баню (сауну).

**3.1.3. Гигиенические требования к месту занятий и борцам**

Для занятий борьбой необходимо иметь куртку самбо, борцовки,

трусы. Кроме того, для мужчин – защитный бандаж (плавки) или не-

металлическая раковина, а для женщин – бюстгальтер и закрытый ку-

пальник. После каждого занятия куртку и плавки необходимо тщатель-

но просушивать. Плавки стирать 2–3 раза в неделю, а куртку – 1 раз

в две недели (после 10–12 усиленных тренировок).

При оборудовании зала следует предусмотреть возможность

быстрого удаления пыли и грязи, удобство для уборки помещения.

Туалет должен быть расположен так, чтобы занимающиеся могли по-

сещать его до того, как разденутся, а не после переодевания в спор-

тивную форму. Ковер следует располагать дальше от входа в зал, с

тем чтобы на него не попадала грязь из раздевалки. От раздевалки до

ковра борцы должны следовать в обуви (кеды или пляжные тапочки) и

оставлять их возле ковра.

В зале следует поддерживать постоянный микроклимат. Темпера-

тура воздуха в зале должна быть в пределах 16–18°С. Зал для борьбы

должен убираться после каждого занятия. Пол протираться влажной

тряпкой, ковер очищаться с помощью пылесоса. Перед входом в зал

должен лежать влажный коврик.

**3.1.4. Планирование занятий**

Программа предусматривает организацию и проведение кругло-

годичных учебно-тренировочных занятий.

В учебный план включается прохождение теоретического и прак-

тического разделов программы (табл. 3).

План-конспект занятий должен быть составлен так, чтобы в него

входили следующие разделы:

1) теоретические сведения;

2) общая и специальная физическая подготовка;

3) изучение и совершенствование техники и тактики борьбы;

4) учебные, учебно-тренировочные схватки;

5) изучение приемов боевого раздела.

8

**3.1.5. Контрольно-зачетные нормативы**

1. Студенты, занимающиеся в группах спортивного совершен-

ствования и специализирующихся на борьбе самбо, должны сдавать

зачеты на 1–4-м курсах. Контрольные упражнения и нормативы при-

нимаются в начале и конце учебного года и входят в зачет по физиче-

скому воспитанию.

2. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов

допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и

получившие необходимую подготовку.

***ПЕРВЫЙ КУРС***

*1-й комплекс.* Акробатика (оценивается техника выполнения) – 2 ку-

вырка вперед, 2 назад, кувырок через правое плечо, кувырок через левое

плечо, 2 переворота боком, стойка на голове и руках, борцовский мост.

*2-й комплекс.* Элементы технической подготовки – выполнение

двух различных приемов в стойке и двух приемов в партере.

*3-й комплекс.* Тактико-техническая подготовка – 2 контрольные

схватки во 2-м семестре.

*4-й комплекс.* Общая физическая подготовка (ОФП) *–* бег 100 м –

14,0–13,6 с; подтягивания: до 90 кг – 9–11 раз, свыше 90 кг – 5–9 раз;

прыжок с места – 230–245 см.

***ВТОРОЙ КУРС***

*1-й комплекс.* Акробатика – длинный кувырок с разбега, переворот

через голову, переворот \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_боком, кувырок через правое – левое плечо.

*2-й комплекс.* Элементы технической подготовки – выполнение

двух различных приемов в стойке и двух приемов в партере в движе-

нии (с тактической подготовкой).

*3-й комплекс.* Тактико-техническая подготовка – проведение не ме-

нее четырех учебно-тренировочных схваток в течение семестра, двух

контрольных схваток в каждом семестре или участие в соревнованиях.

*4-й комплекс.* Общая физическая подготовка – бег 100 м – 13,8–

13,4 с; подтягивания: до 90 кг – 10–13 раз, свыше 90 кг – 6–10 раз;

прыжок с места – 235–240 см.

***ТРЕТИЙ КУРС***

*1-й комплекс.* Акробатика – выполнение двух различных приемов в

стойке и двух приемов в партере в движении (с тактической подготовкой).

9

*2-й комплекс.* Элементы технической подготовки – проведение не

менее шести контрольных схваток в течение года.

*3-й комплекс.* Тактико-техническая подготовка – участие в сорев-

нованиях.

*4-й комплекс.* Общая физическая подготовка – бег 100 м – 13,6–

13,2 с; подтягивания: до 90 кг – 11–15 раз, свыше 90 кг – 7–11 раз;

прыжок с места – 235–245 см.

***ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС***

*1-й комплекс.* Акробатика – выполнение трех технических дей-

ствий в партере и в стойке с объяснением и разбором.

*2-й комплекс.* Элементы технической подготовки – сдача теорети-

ческого зачета на звание инструктора-общественника по борьбе.

*3-й комплекс.* Тактико-техническая подготовка – участие в сорев-

нованиях.

*4-й комплекс.* Общая физическая подготовка – бег 100 м – 13,4–

13,2 с; подтягивания: до 90 кг – 12–17 раз, свыше 90 кг – 8–12 раз,

прыжок с места – 235–250 см.