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.

**3.2. Учебный материал**

**3.2.1. Теоретические занятия**

***ПЕРВЫЙ КУРС***

***Тема 1. Краткий обзор истории спортивной борьбы***

***(специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)***

Возникновение спортивной борьбы. Ее развитие в России. Борьба

как форма проявления физической силы, ловкости. Место и значение

борьбы в системе физического воспитания. Развитие системы самоза-

щиты. Борьба самбо в Республике Беларусь. Развитие борьбы самбо в

ведущих зарубежных странах.

***Тема 2. Основы теории и методики подготовки самбистов***

***(специализация – 2 ч, спортивное совершенствование – 3 ч)***

Система физического воспитания как единство идеологических,

научно-методических основ физического воспитания, а также учре-

10

ждений и организаций, которые его осуществляют. Направления си-

стемы физического воспитания: общее физическое совершенствование,

профессиональное физическое совершенствование. Коллектив физиче-

ской культуры – спортивный клуб – как основная ячейка общества. Со-

здание общей для всех видов спорта научно-педагогической дисципли-

ны «Основы спортивной тренировки». Отбор спортсменов для занятий

борьбой самбо: спортивная ориентация студентов, селекция кандидатов

в сборные команды, комплектование сборных команд. Определение

идеала (модели чемпиона), решение организационных и методических

вопросов (разработка классификационных нормативов, собеседование

и т. п.), прогнозирование (темпов роста спортивных достижений). По-

строение (планирование) тренировочного процесса: многолетнего, че-

тырехгодичных циклов, годичных циклов, предсоревновательных цик-

лов, микроциклов одного дня и одного занятия. Методы тренировки:

интегральная, аналитическая тренировка, контроль (объекты контроля,

технология контроля). Цель, задачи, принципы, средства, методы, фор-

мы организации занятий по борьбе самбо. Основы обучения одному

техническому действию. Основы обучения всей технике.

***Тема 3. Личная гигиена борцов, требования***

***к спортинвентарю и одежде***

***(специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)***

Организация и правила поведения в зале. Зал борьбы. Уход за

оборудованием и инвентарем. Тренажеры. Требования личной гигие-

ны занимающихся. Гигиенические требования к местам занятий.

***Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль,***

***профилактика травматизма***

***(специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)***

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и содержание

врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических

наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного

процесса. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия,

спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочув-

ствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и

противопоказания к занятиям.

Травмы, причины их возникновения и меры предупреждения.

Первая помощь при травмах.

11

***Тема 5. Правила, организация и проведение соревнований по борьбе***

***самбо (специализация – 2 ч, спортивное совершенствование – 3 ч)***

Костюм самбистов. Продолжительность схватки. Обязанности

руководителя ковра. Врач соревнования. Количество и продолжитель-

ность схваток в зависимости от разрядов и возраста участников.

Оценка приемов. Этика поведения спортсмена на соревнованиях.

***ВТОРОЙ КУРС***

***Тема 1. Основы теории и методики подготовки самбистов***

***(специализация – 3 ч, спортивное совершенствование – 4 ч)***

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Задачи

спортивной тренировки: воспитательная – моральная, интеллектуаль-

ная, эстетическая, волевая подготовка; оздоровительная – техническая

подготовка; образовательная – физическая, тактическая, теоретиче-

ская подготовка.

Принцип физического воспитания и закономерности спортивной

тренировки, организационно-методические принципы или общие пра-

вила, принцип оздоровительной направленности, принцип всесторон-

него воспитания, принцип связи физического воспитания с практиче-

ской трудовой и спортивной деятельностью.

Общие педагогические принципы и принципы физического воспита-

ния: систематичности и последовательности, сознательности и актив-

ности, доступности и индивидуальности. Закономерности спортивной тре-

нировки. Направленность к высоким спортивным достижениям, углуб-

ленная специализация. Единство общей и специальной подготовки спорт-

смена. Непрерывность. Единство постепенности и тенденция к макси-

мальным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок, цикличность.

Формы организации занятий: учебные, учебно-тренировочные,

тренировочные, контрольные, урочные, неурочные, индивидуальные,

групповые.

***Тема 2. Моральный облик спортсмена и психическая подготовка***

***(специализация – 2 ч, спортивное совершенствование – 3 ч)***

Воспитание морально-волевых качеств. Воспитание морали, чув-

ства патриотизма, любви к труду, к своему спортивному коллективу.

Роль коллектива в воспитании и формировании личности спортсмена.

12

Спортивная подготовка (тренировка) и классификационные соревно-

вания как основная психологическая подготовка спортсмена к офици-

альным соревнованиям.

***Тема 3. Личная гигиена борцов и требования***

***к спортинвентарю и одежде***

***(специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 1 ч)***

Гигиенические требования к спортивной форме: бандаж, плавки,

куртка, борцовки, бюстгальтер, закрытый купальник, носки. Гигиениче-

ские требования к месту занятий, уборка зала, соблюдение правил гиги-

ены при пользовании залом. Вентиляция, температура воздуха в зале.

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры

предупреждения перетренировки и переутомления. Соблюдение спор-

тивного режима.

***Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль,***

***профилактика травматизма***

***(специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)***

Врачебный контроль. Диспансерное состояние здоровья, физиче-

ское развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной

и других систем. Первая помощь при травмах. Умение накладывать

шину, закрепляющие повязки и др. Ссадины, вывихи, переломы.

***Тема 5. Правила, организация и проведение соревнований по борьбе***

***самбо (специализация – 3 ч, спортивное совершенствование – 5 ч)***

Оценка приемов. Определение победителя. Правила определения

победителя в соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории

участников соревнований. Взвешивание участников. Борьба на краю

ковра. Дисквалификация участников соревнований. Состав судейской

коллегии. Права и обязанности судей.

***ТРЕТИЙ КУРС***

***Тема 1. Основы теории и методики подготовки самбистов***

***(специализация – 5 ч, спортивное совершенствование – 6 ч)***

Урок как основная форма организации и проведения занятий.

Разминка и ее значение.

13

Утренняя гимнастика или тренировка. Методика обучения нович-

ков. Части уроков: вводная, подготовительная, основная и заключи-

тельная. Их задачи. Особенности занятий с юношами и взрослыми.

Совершенствование техники борьбы самбо. Метод повторяющихся

условий. Совершенствование тактики. Метод заданий. Совершенство-

вание физических качеств. Развитие силы, выносливости, ловкости,

быстроты, гибкости.

Методика проведения учебно-тренировочного сбора.

Методы спортивной тренировки: однократные, серийные, много-

серийные, соревновательные, общеподготовительные, облегченные,

оптимальные, жесткие.

***Тема 2. Моральный облик спортсмена и техническая подготовка***

***(специализация – 3 ч, спортивное совершенствование – 5 ч)***

Интеллект спортсмена. Поведение на соревнованиях, в учебном

заведении, дома. Объективные и субъективные трудности. Целевая

установка. Роль мотива при трудностях. Воспитание целеустремлен-

ности, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, реши-

тельности, смелости, дисциплинированности. Психологическое воз-

действие во время отработки приемов, навыков. Психологическая

подготовка перед соревнованиями, в период соревнований. Психоло-

гия взаимоотношений.

***Тема 3. Личная гигиена борцов, требования к спортинвентарю***

***и одежде (специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)***

Определение необходимости лечебно-профилактических мероприя-

тий. Самочувствие спортсмена на тренировках и соревнованиях. Поддер-

жание в чистоте полости рта, кожи, волос, ногтей, спортивной формы,

одежды, обуви. Понятие о заразных заболеваниях. Противопоказания к

занятиям физической культурой и спортом, в частности борьбой самбо.

Методы личной и общественной профилактики предупреждения

заболеваний.

***Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль,***

***профилактика травматизма (специализация – 1 ч, спортивное***

***совершенствование – 2 ч)***

Страховка, самостраховка. Понятие о травме, особенности воз-

можных травм. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях,

14

разрывах связок, мышц и сухожилий. Раны и их разновидности. Кро-

вотечения и их виды. Способы остановки кровотечений. Перевязки,

наложение первичной шины, искусственное дыхание. Перенос и пере-

вязка пострадавшего. Оказание первой помощи при обмороке и шоке.

Перенос пострадавшего на носилках, на сцепленных руках, один за

ноги, другой за плечи, на спине с захватом «мельница», на руках,

ползком. Причины травматизма на занятиях борьбой самбо. Меры

предупреждения травм.

***Тема 5. Правила, организация и проведение соревнований по борьбе***

***самбо (специализация – 2 ч, спортивное совершенствование – 3 ч)***

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи.

Характеристика соревнований: личные, лично-командные, командные.

Способы проведения соревнований. Шкала для результатов схватки.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Инфор-

мация о соревнованиях. Участники, представители, капитаны команд.

Медицинское обслуживание соревнований. Составление и заполнение

документов соревнований, отчет.

***ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС***

***Тема 1. Личная гигиена борцов и требования к спортинвентарю***

***и одежде (специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)***

Организация и правила поведения в зале. Зал борьбы. Уход за

оборудованием и инвентарем. Тренажеры. Требования личной гигие-

ны занимающихся. Гигиенические требования к местам занятий.

***Тема 2. Профилактика травматизма,***

***врачебный контроль, самоконтроль***

***(специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)***

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание вра-

чебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений

для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Объек-

тивные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное

давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспо-

собность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям.

Травмы, причины их возникновения и меры предупреждения.

Первая помощь при травмах.

15

***Тема 3. Моральный облик спортсмена***

***и психологическая подготовка***

***(специализация – 3 ч, спортивное совершенствование – 5 ч)***

Интеллект спортсмена. Поведение на соревнованиях, в учебном

заведении, дома. Объективные и субъективные трудности. Целевая

установка. Роль мотива при трудностях. Воспитание целеустремлен-

ности, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, реши-

тельности, смелости, дисциплинированности. Психологическое воз-

действие во время отработки приемов, навыков. Психологическая

подготовка перед соревнованиями, в период соревнований. Психоло-

гия взаимоотношений.

***Тема 4. Основы теории и методики подготовки самбистов***

***(специализация – 5 ч, спортивное совершенствование – 6 ч)***

Урок как основная форма организации и проведения занятий.

Разминка и ее значение.

Утренняя гимнастика или тренировка. Методика обучения нович-

ков. Части уроков: вводная, подготовительная, основная и заключи-

тельная. Их задачи. Особенности занятий с юношами и взрослыми.

Совершенствование техники борьбы самбо. Метод повторяющихся

условий. Совершенствование тактики. Метод заданий. Совершенство-

вание физических качеств. Развитие силы, выносливости, ловкости,

быстроты, гибкости.

Методика проведения учебно-тренировочного сбора.

Методы спортивной тренировки: однократные, серийные, много-

серийные, соревновательные, общеподготовительные, облегченные,

оптимальные, жесткие.

***Тема 5. Правила, организация и проведение соревнований по борьбе***

***самбо (специализация – 2 ч, спортивное совершенствование – 3 ч)***

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи.

Характеристика соревнований: личные, лично-командные, командные.

Способы проведения соревнований. Шкала для результатов схватки.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Инфор-

мация о соревнованиях. Участники, представители, капитаны команд.

Медицинское обслуживание соревнований. Составление и заполнение

документов соревнований, отчет.

16