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 советом 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 литературы 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 единоборств, 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 противостоять более сильному и даже вооруженному сопернику, что делает

этот вид единоборств эффективным средством самозащиты.

Борьба самбо, являясь средством физической культуры, развивает у занимающихся преимущественно скоростные и координационные качества, ловкость и гибкость, поэтому доступна и для юношей, и для девушек.

Учебная программа по борьбе самбо для групп специализации

(новичков) и спортивного совершенствования (квалифицированных

спортсменов), на наш взгляд, представляет интерес для тренеров, ведущих занятия по борьбе самбо в высших учебных заведениях. Предлагаемая программа может рассматриваться как методическая основа,

в которую в соответствии с конкретными условиями тренером могут

быть внесены частные изменения.

**7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ**

**ПРАКТИКА**

Одной из задач спортивных секций является подготовка студентов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации

и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику

на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в

форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы,

практических занятий. Студенты УТ-этапа должны овладеть принятой

в виде спорта терминологией и командным языком для построения,

отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

овладеть основными методами построения тренировочного занятия:

разминка, основная и заключительная части; овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность студентов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения студентов к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение

протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ-этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Студенты этапа спортивного совершенствования (СС) должны

уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно

проводить ее по заданию преподавателя, правильно демонстрировать

технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении

упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших

возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект

занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей

урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учеб-

но-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных

школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для студентов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.