

Администрация Муниципального образования «Суоярвский район»

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования Суоярвская спортивная школа

Принята
на педагогическом совете
(протокол № 2 от 03.09.2018 г.)



Утверждаю
директор
Суоярвской спортивной школы
Замореняк О.М.
Приказ № 155 от 03.09.2018 г.

Рабочая программа
по виду спорта «Самбо»
для спортивно-оздоровительных групп

Возраст: 13-18 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы:
Тренер-преподаватель Игин И.П.

Суоярви
2018 г.

Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
3. Учебно-тематический план.
4. Методическая часть.
5. Система контрольных и зачётных требований.
6. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.12 г; нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ; Уставом муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей Суоярвская спортивная школа; программами спортивной подготовки по видам спорта и СанПин 2.4.4.1251-03 от 01.04.2003 г.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Новизна программы заключается в использовании совместить элементы борцовской техники с другими видами спорта, в том числе и игровыми.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо.

Цели программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи программы.

1. Знакомство и овладение основами самбо: борцовскими стойками, передвижениями, бросками, тактикой борьбы, защитой и атакой в стойке и партере.
2. Овладение простейшими навыками самоконтроля.
3. Укрепление здоровья.
4. Овладение навыками личной гигиены.
5. Осмысление, контроль, оценка собственных действий и действий своих товарищей.
6. Приобретение важнейших морально-волевых качеств: дисциплинированности, смелости, трудолюбия, настойчивости.
7. Воспитание культуры поведения и бесконфликтного общения.
8. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям физкультурой и спортом.

В тренировочном процессе различаются следующие методы: словесный, наглядный, практический. Выбор того или иного метода определяется поставленными задачами, возрастом, подготовленностью и состоянием здоровья воспитанников, условиями занятия, а также квалификацией и профессионализмом самого педагога.

Важнейшим компонентом учебно-тренировочного процесса является форма организации занятий. Самой распространенной формой организации тренировочного процесса принято считать тренировочное занятие, а также используются такие формы как беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измерений, просмотр соревнований. Обычно оно проводится в группе, при этом присутствует индивидуальный подход к каждому воспитаннику. Самостоятельные занятия и соревнования также являются формами организации тренировочного процесса.

Умелое сочетание методов и форм позволяет добиться высоких результатов в тренировочном процессе.

2. Нормативная часть

Данная программа рассчитана на 36 учебных недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. На занятиях обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной одежде и обуви. В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года.

Режим учебно-тренировочной работы.

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Ко-во учащихся в группе
Спортивно-Оздоровительный этап	весь этап	12-18 лет	6 часов	216 часов	15-20 человек

Годовой учебный план.

№ п/п	Тема	Часы/ 36 уч.нед.
1	Теория	10
1.1	Вводное занятие. История развития «Самбо»	1
1.2	Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях .	2
1.3	Гигиенические знания и навыки	1
1.4	Основы техники и тактики при занятиях «Самбо»	3
1.5	Правила соревнований	2
1.6	Использование инвентаря	1
2	Общая физическая подготовка	68
3	Специальная физическая подготовка.	67
4	Тактико-техническая подготовка.	63
5	Контрольные нормативы и соревнования.	8
	Итого:	216

График тематического планирования распределения часов.

№	Содержание занятий	Часы	Месяц									
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	Теория											
1	Вводное занятие. История развития «Самбо»	1	1									
2	Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по «Самбо»	2	1					1				
3	Гигиенические знания и навыки	1		1								
4	Основы техники и тактики при занятиях «Самбо»	3			1		1		1			

3. Методическая часть

Программный материал.

Теоретический раздел учебной программы содержит минимум знаний, которыми следует овладеть обучающимся спортивно-оздоровительного этапа. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической и морально-волевой, как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания непосредственно в тренировочных занятиях.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся, излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Примерные темы теоретических занятий и их содержание для спортивно-оздоровительного этапа:

- Вводное занятие. История развития вида спорта «Самбо». Российские спортсмены на Олимпийских играх по самбо. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение самбо, как вида спорта.
- Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по виду спорта самбо. Оказание первой помощи при травмах. Помощь при ушибах, вывихах, растяжении.
- Гигиенические знания и навыки
Закаливание, режим питания спортсмена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня.
- Основы техники и тактики избранного вида спорта
Характеристика техники. Контроль технической подготовленности юных спортсменов: тесты и разрядные нормативы. Понятие спортивной техники, эффективность владения спортивной техникой, средства и методы по совершенствованию технического мастерства, стабильности и вариативности специализированных движений-приемов, составляющих основу техники вида спорта самбо. Понятие тактической подготовки спортсмена по самбо, изучение общих положений тактики самбо, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями, виды тактической подготовки.
- Правила соревнований по самбо. Положение о соревновании по самбо. Выбор мест соревнований, подготовка мест соревнований, оборудование. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав, обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по самбо.
- Использование инвентаря в избранном виде спорта. Инвентарь для избранного вида спорта, выбор, хранение.

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Изменение скорости движения командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.

Общеразвивающие упражнения

- Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).
- Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.
- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.
- Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.
- Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.
- Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

Упражнения с предметами.

- Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.
- Упражнения с гантелями, гириями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гири.

Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», «Защита укрепления» и т. д.

Упражнения из других видов спорта.

- Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.
- Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брус.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание

на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

- Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.
- Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.

Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш–броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок–полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Спортивные игры. Волейбол, футбол, ручной мяч, пионербол и т.п.

Силовые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гириями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге – «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

2. Специальная физическая подготовка.

Простейшие виды борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления борцовского моста.

Движения в положении на мосту вперед–назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед–назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову («2мятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Имитационные упражнения

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание

лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

Специальная физическая подготовка планируется по этапам.

1. *Базовый этап.* Продолжительность от 23 до 28 дней. График тренировок. Зарядка-40–60 минут. 1 тренировка 45-90 минут. 2 тренировка- 90 минут. Схема воздействия 3+1. Три дня рабочих. 1 день отдыха. Цель этапа развитие силовых способностей.

2. *Восстановительный этап.* Продолжительность 5–7 дней. Нагрузка аэробной направленности.

3. *Переходный.* Направленность нагрузки скоростно–силовая выносливость. аэробные режимы тренировок. Продолжительность 21–28 дней.

4. *Восстановительный.* Продолжительность 5–7 дней. Нагрузка аэробной направленности.

5. *Предсоревновательный.* Продолжительность 5–7 дней. Нагрузка аэробной направленности

7. *Соревновательный.*

8. *Восстановительный.* Продолжительность 5–7 дней. Нагрузка аэробной направленности.

Техническая и тактическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники атакующих приёмов в стойке в вольной борьбе. Группы технических действий в стойке. Стойка – положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним. Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки.

Высокая стойка – положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног.

Средняя стойка – положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространенной.

Низкая стойка – положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног. Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперед), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч). Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать.

Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией. Стойки, дистанции, захваты и подготовка к захватам, передвижения и обманные движения. Использование дистанций. Дистанции бывают средними, дальними и ближними.

Ближняя дистанция – борцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой рукой. Эта дистанция более удобна для нападения приемами, выполняемыми с захватом туловища атакуемого и с помощью ног. Борьба на ближней дистанции требует более напряженного внимания за действиями противника, особенно за его попытками атаковать приемами с захватами ног руками.

Средняя дистанция – борцы могут коснуться друг друга за плечо лишь выпрямленной или чуть согнутой рукой. Такая дистанция в вольной борьбе наиболее распространена. Отсюда легче вести и нападение и защиту.

Дальняя дистанция – борцы ведут схватку на значительном удалении друг от друга, когда даже вытянутой рукой они не могут достать плеча соперника. На такой дистанции чаще борются неагрессивные борцы, избегающие обострений в борьбе. Но для быстрых борцов и дальняя дистанция не помеха. Благодаря своей скорости они свободно преодолевают отделяющее их от противника расстояние и атакуют различными приемами, чаще с захватами ног.

Захваты. Захват ног – наиболее трудно выполняемая часть этих приемов. Ведь нужно не только захватить ноги атакуемого, но и захватить их плотно, в положении, удобном для дальнейшего продолжения технического действия. Большинство защитных действий и контрприемов выполняются именно в момент захвата ног. Захватывать одну ногу легче, чем обе. Но зато приемы с захватами обеих ног более результативны, меньше подвержены контратакам противника, легче в проведении.

Захват одной ноги является более распространенным. Такой захват имеет большие тактические возможности при переходе от одного приема к другому. Недостатком этого захвата является то, что атакуемый более устойчиво сохраняет равновесие, стоя на одной ноге. У него сохраняется большая свобода движений, а, следовательно, большие возможности для проведения защитных и контратакующих действий. При захвате обеих ног атакующий более скован в своих действиях, ему труднее сохранять устойчивость. Наиболее распространенными способами захвата ног являются:

- захват наклоном;
- захват с падением (полетом);
- захват наклоном с частичным падением (полуполетом) к ногам атакуемого.

Способ выполнения захвата ног в значительной мере определяет дальнейшее развитие технических действий. Например, захваты ног наклоном в большинстве предшествуют приемам с подниманием вверх, в то время как захваты полуполетом и полетом чаще заканчиваются приемами со сбиванием или скручиванием противника на ковер. Конечно, не исключено и другое развитие технических действий в соответствии с тактической обстановкой. Фактором, определяющим характер захвата, является высота, на которой он выполняется. По этому признаку захваты разделяются на захваты выше коленей (за бедра), захваты на уровне коленей, захваты ниже коленей. Конечно, они могут быть и смешанными, когда атакующий одной рукой захватывает ногу атакуемого выше коленей, а другой – ниже или на их уровне и т. д. Захваты выше коленей, за бедра, удобнее выполнять наклоном или полуполетом. Полетом же чаще захватываются ноги атакуемого ниже коленей или на их уровне.

Способ захвата, его высота, в основном определяются структурой последующего приема, тактической задачей, стоящей перед атакующим, его физическими данными. При передвижениях по ковру не следует скрещивать ноги, так как создается очень удобная ситуация для противника атаковать подсечками и многими приемами с захватами ног. Удобнее начинать шаг вперед с впереди стоящей ноги, а потом подшагивать другой ногой. Ближе к противнику следует держать более сильную ногу. Ее легче освободить от захвата, с ее помощью удобнее начинать контрприемы. При проведении технических действий, выполняя то или другие захваты, борцы часто соединяют свои руки различными захватами. Отработка существующих захватов.

Борцы физически сильные предпочитают захватывать ноги наклоном выше коленей, сами при этом редко опускаются на колени. Быстрые и ловкие борцы хорошо проводят приемы, начинающиеся захватом полетом или полуполетом. При этом они часто опускаются перед противником на колени. При выборе того или иного способа захвата ног следует помнить, что низкие захваты, на уровне или ниже коленей, дают больше

возможностей атакуемому для проведения контрприемов и защиты. Варианты отработываемых захватов:

- Захват ног выше коленей
- Захват ноги выше колена наклоном
- Захват ноги за бедро и голень наклоном
- Захват ног полетом
- Захват ноги за голень полетом
- Захват ног полуполетом
- Захват ноги выхватом
- Захват ног захождением

Распространенный способ захвата ноги выхватом. Подготовка выполняется сильным толчком в шею и плечо атакуемого вправо. Одновременно с этим атакующий бросается вперед, пролетает мимо правой ноги противника, локтевым сгибом правой руки выхватывает голень правой ноги атакуемого кверху, после чего захватывает ее сверху и левой рукой, обеими руками прижимает к груди и встает в стойку. Атакующий левой рукой подбивает кверху под локтевой сгиб правой руки атакуемого. Правой ногой делает быстрый и длинный шаг вперед влево. Падая на правый бок, пролетает мимо атакуемого. По ходу захватывает правой рукой одноименную его голень за нижнюю часть. Затем быстро поворачивается вправо, грудью к коврику.левой рукой захватывает одноименную голень сзади. Толчком вперед сбивает на колени.

Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков, подходы к броскам. Броски туловищем, выведения из равновесия, сбивы. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Соревновательная практика. Судейство. Восстановление. Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально–психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

1. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата. б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл. **2. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.** **ЗАЩИТА:** отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата. **3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).** **ЗАЩИТА:** поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику. **КОНТРПРИЕМ:** а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину. б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл. **4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).** **ЗАЩИТА:** а) освободить руки из захвата. **КОНТРПРИЕМ:** прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.

Перевороты перекатом.

Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).

ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться.

Техника борьбы в стойке.

Переводы в партер.

Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

ЗАЩИТА: а) опереться рукой в грудь, освободить захваченную руку.

б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги. **2. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.**

ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: задняя подножка.

Сваливания.

Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.

ЗАЩИТА: отбросить ноги.

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.

Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.

ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

КОНТРИПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.

Проходы в ноги.

Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

ЗАЩИТА: отставить ногу.

2. 2. Проход в две ноги.

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

Комбинации.

Переворот скручиванием захватом рук с боку – ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища – ЗАЩИТА: выставить ногу вперед и опереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг) – ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику – не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки) – ЗАЩИТА: освободить руки из захвата – перехватиться за ноги и выиграть балл.

ТАКТИКА БОРЬБЫ: Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям борьбой самбо допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Учащиеся с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.
2. При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по борьбе самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки; травмы при нахождении в зоне броска другой пары; недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений; посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)
4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.
5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.
6. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Требование безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия.

1. Надеть спортивный костюм (куртки самбо, шорты). Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
2. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя.
2. Учащиеся должны выполнять все требования тренера-преподавателя.
3. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.
4. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.
5. Особое внимание уделить страховке и само страховке во время изучения приёма и проведения броска. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.
6. При выполнении бросков соблюдать меры безопасности. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.
7. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.
8. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

Требование безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия.

1. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

Требования безопасности во время соревнований

1. Начинать соревнования и заканчивать их только по команде судьи соревнований.
2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей.
3. Избегать столкновения с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

Воспитательная работа и психологическая подготовка спортивно — оздоровительной группы.

Важным условием успешной воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств: любви к Родине, преданности своему народу, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировок и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим

выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе начальной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь тогда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха. В спортивном коллективе создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы

психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем овладеть высшим спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами установилась определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: - советы, похвала, требования, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений. Так, *в вводной части* тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. *В подготовительной:* методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно - тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

В соревновательной деятельности применяются изученные технические и тактические действия в условиях учебно-тренировочных схваток.

Эффективность и безопасность тренировок так же зависит от наличия инвентаря и оборудования спортивного зала.

Ожидаемый результат.

В результате освоения данной программы у обучающихся ожидается следующее:

1. Расширение заложенных теоретических возможностей в области физкультуры и спорта.
2. Формирование готовности к продолжению занятий по данному виду спорта.
3. Воспитание положительного отношения к труду, товарищам. Бережное отношение к спортивному инвентарю.

Материально - техническое обеспечение.

- Мячи (арабские).
- Маты гимнастические, борцовские.
- Скакалки.
- Гантели.
- Шведские стенки.
- Скамейки.
- Нестандартное спортивное оборудование.

Система контроля и зачётные требования

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков обучающихся.
- текущий контроль в виде проведения контрольных тренировок.
- итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего базовые упражнения.
- соревнования школьного или районного уровня.

Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
	оценки					
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м	9,0	10,0	11,0	10,0	11,0	12,0
Скакалка за 1 мин	125	115	100	125	115	100
Отжимание/подтягивание	20/5	15/4	10/3	20	15	10
Поднимание туловища за 30 сек	30	27	25	25	23	20
Прыжок в длину	200см	190 см	180 см	190см	180 см	170 см

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

спортивно — оздоровительной группы (СОГ).

Сроки возобновления занятий в зависимости от характера заболевания

Одним из важных факторов медико-педагогического контроля является соблюдение юными спортсменами сроков возобновления тренировочных занятий.

Сроки возобновления занятий физической культурой и спортом после перенесенных заболеваний и травм определяются врачом индивидуально для каждого учащегося с учетом всех клинических данных (тяжести и характера заболевания или травмы, степени функциональных нарушений, которые были вызваны заболеванием или травмой). Принимаются во внимание также пол, возраст, компенсаторные способности организма и другие индивидуальные особенности. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после острых и инфекционных заболеваний представлены ниже. При этом была использована ориентировочная схема, составленная профессором Д.М. Российским и доцентом Д.М. Серкиным, с коррективами и добавлениями, внесенными профессорами В.К Добровольским и Е.И. Янкелевич.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние его на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод,

какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов.(А.С.Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующей в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависит:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения о нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо осуществлять следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме должно быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной видения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждениях всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом,

суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления и их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо на достоверных результатах контроля;
- суждения и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание. Таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры
- для того, чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;
- признание должно быть всегда заслуженным соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом; наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было бы такое же суждение).
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь

знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении воспитательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них – беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения кт сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества.

Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение ; заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод – поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя и осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность, простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм .

Список используемой литературы:

1. Техника классической борьбы. Кожарский В. П., Сорокин Н. Н. Москва. «ФиС». 1972.
2. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. А. В. Медведь, Е. И. Качурко. Минск. «Полымя». 1985.
3. Спортивная борьба: отбор и планирование. Г. С. Туманян. Москва. «ФиС». 1984.
4. Спортивная борьба. Учебное пособие для тренеров. Москва. «ФиС». 1964.
5. Спортивная борьба. Учебное пособие для пед. институтов. В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. Москва. «Просвещение». 1993.
6. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. Д. Рудман. Москва. «ФиС». 1983.
7. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. Д. Рудман. Москва. «ФиС». 1982.
8. Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин. Москва. «Фис». 1983.
9. Борьба самбо. В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Москва. «ФиС». 1967.
10. Правила соревнований.
11. Единая всероссийская спортивная классификация. Москва. «Советский спорт». 2002.
12. Самбо. Примерная программа подготовки для ДЮСШ и СДЮСОР. Москва. «Советский спорт». 2005.