

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №3»

План тренировочного мероприятия по самбо для НП до 1 года борьбы в положении лёжа

тренер-преподаватель
Юдников Илья Леонидович

г. Прокопьевск
2015

Пояснительная записка

Борьба лёжа является фундаментом самбо. Ведётся она в положении, при котором один или оба борца касаются ковра ещё какой-то частью тела, кроме своих ступней. Только овладев техникой нападения и защиты в борьбе лёжа, можно рассчитывать на успех, так как выполнение болевого приёма позволяет одержать чистую победу.

Тренировочные мероприятия (далее-ТМ)-эффективная форма развития и совершенствования основных физических способностей и личной техники спортсменов, проводят ТМ, в среднем, за 14 дней до соревнований.

В подготовке спортсменов по самбо различают следующие виды мероприятий: тренировочные (для подготовки непосредственно к соревнованиям), учебные (для совершенствования спортивного мастерства), по общефизической подготовке и лечебно-оздоровительные.

Данная программа составлена для ТМ, которые проводятся в следующих целях:

- Популяризация и развитие самбо в Прокопьевске;
- Повышение уровня мастерства самбистов в борьбе лёжа;
- Формирование высоких нравственных и физических качеств, всестороннего развития личности юного спортсмена;
- Усиление роли занятий самбо в системе школьного воспитания.

ТМ по самбо для юношей борьбы в положении лёжа по этой программе проводятся в предсоревновательный этап подготовительного периода подготовки спортсменов. Основной задачей этого этапа является повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков, высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание самбистов в специфическую соревновательную работу. В самбо, в борьбе лёжа борцам необходимо осваивать большое количество сложных технических действий. В связи с этим актуальна проблема достижения мастерства в максимально сжатые сроки. Самбисты одни из первых стали практиковать двухразовые, затем и трехразовые занятия в один день. Продолжительность сборов составляет 21 дней, что обусловлено спецификой приобретения и совершенствования навыков в борьбе лёжа. ТМ по данной программе имеют в своей структуре два микроцикла, разделяемые восстановительными мероприятиями и игровой тренировкой. При этом в первом микроцикле интенсивность подготовки несколько ниже, чем во втором. Основными формами тренировки являются специальные и комплексные тренировочные занятия по физической, технической, тактической подготовкам с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервальных методов тренировки. Стабилизируется объём тренировочной нагрузки, интенсивность выполнения упражнений продолжает повышаться.

Физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и направлена в основном на дальнейшее развитие двигательных качеств и общей тренированности.

Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки: технико-тактическая подготовка предусматривает совершенствование технических навыков в более усложнённой обстановке и занимает 75-85% общего времени. Во время тактической подготовки совершенствуют тактические навыки в поединках с судейством и встречах с различными по своим возможностям партнерами.

Основные средства: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике.

Теоретическая подготовка направлена на изучение основ тренировки, правил соревнований.

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и направлены преимущественно на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и специальной выносливости. Больше внимания уделяется специальной тренированности, которая достигается специальными борцовскими упражнениями.

Место проведения:

Зал борьбы «Юный самбист» г. Прокопьевск.

Период проведения:

Подготовительный период подготовки спортсмена.

Категория участников:

Обучающиеся в группах НП до 1 года

Организатор и преподаватель:

Тренер-преподаватель Юдников Илья Леонидович

Условия допуска:

К участию в ТМ допускаются спортсмены, прошедшие углубленный врачебный осмотр (медицинская справка из физдиспансера). Имеющие полис обязательного медицинского страхования, действующий на момент проведения ТМ.

Порядок формирования учебных групп:

Формируются 2 учебные группы в количественном составе 20 спортсменов по возрастному принципу и квалификации, с учётом равномерной представленности в весовой категории.

Экипировка:

Спортивная форма (футболки, костюм, кроссовки, шорты, носки, куртка самбо, борцовки), одежда и обувь в свободном стиле для активного отдыха.

Планируемый результат:

-повышение уровня подготовленности спортсменов в партере.

**Учебный план проведения тренировочного мероприятия по самбо для юношей
«Совершенствование проведения болевых приёмов на ноги»**

| Дни занятий | Темы занятий | Количество часов | Вид занятий |
|-------------------------------|--|-------------------------|--------------------|
| 1 | Вводное занятие. Общие правила поведения. Техника безопасности. Оценка имеющихся навыков обучающихся. | 2 | т |
| 2 | Изучение ущемления «ахиллова» сухожилия из положения «соперник на животе, скрестив ноги» (три популярных варианта). | 2 | тп |
| 3 | Совершенствование ущемления «ахиллова» сухожилия из положения «соперник на животе, скрестив ноги» (три популярных варианта). | 2 | п |
| 4 | Изучение ущемления икроножной мышцы из положения «соперник на четвереньках» (три популярных варианта). | 2 | тп |
| 5 | Совершенствование ущемления икроножной мышцы из положения «соперник на четвереньках» (три популярных варианта). | 2 | п |
| 6 | Изучение вариантов защит и контратак против ущемлений икроножной мышцы. | 2 | тп |
| 7 | Совершенствование защиты и контратаки против ущемлений икроножной мышцы. | 2 | п |
| 8 | Изучение различных вариантов (способов) удержаний со стороны головы. | 2 | тп |
| 9 | Совершенствование удержаний со стороны головы (различными способами). | 2 | п |
| 10 | Игровая тренировка (Регби). Стато-динамические упражнения. | 2 | п |
| 11 | Восстановительные мероприятия | 2 | п |
| 12 | Изучение болевого «рычаг колена» кувырком из положения «партер» (стоя на коленях)/ соперник в положении «стойка». | 2 | тп |
| 13 | Совершенствование болевого «рычаг колена» кувырком из положения «партер» (стоя на коленях)/ соперник в положении «стойка». | 2 | п |
| 14 | Изучение болевого «рычаг плеча» ногами (три основных варианта). | 2 | тп |
| 15 | Совершенствование болевого «рычаг плеча» ногами (три основных варианта). | 2 | п |
| 16 | Изучение бросков под встающего с последующим проведением болевых приёмов на ноги. | 2 | тп |
| 17 | Совершенствование бросков под встающего с последующим проведением болевых приёмов на ноги. | 2 | п |
| 18 | Учебно-тренировочные схватки в партере. | 2 | п |
| 19 | Учебно-тренировочные схватки в партере. | 2 | п |
| 20 | Зачётное занятие | 2 | к |
| 21 | Зачётное занятие (Кубок «Король партера») | 2 | с |
| Общее количество часов | | | 42 |

Примечание: тп- теоретико-практическое, п- практическое, т- теоретическое, с- соревнования, к- контрольное.

Рекомендации по организации

В период организации и планирования мероприятия, тренер, ведущий подготовку, составляет методический план сбора, а также организационный и рабочий планы.

Организационным планом предусматривается место проведения мероприятия, расчёт времени (продолжительность мероприятия, количество тренировочных дней, количество учебных часов в день, общее количество учебных часов за весь период мероприятия), учебный план и распорядок дня, и основные мероприятия воспитательного характера.

Кроме того, тренер ведёт краткие записи по индивидуальному занятию с борцом. Периодически на тренерском совете обсуждаются итоги проведённых занятий и план последующих.

В конце мероприятия подводятся итоги, обсуждается уровень подготовленности каждого самбиста.

Оценка результатов сборов.

Результаты ТМ оцениваются по следующим направлениям: владение специальной терминологией, технико-тактическая подготовка, владение техникой борьбы лёжа.

Завершает проведение ТМ зачётное занятие, в ходе которого проверяется выполнение следующих нормативов:

- Выполнение болевых на ноги (атакуемый в различных исходных положениях);
- Владение терминологией и знание классификации технических действий в партере;
- Разъединение сцепленных рук атакуемого для проведения болевых на руки;
- Выполнение болевых на руки (атакуемый в различных исходных положениях);
- Выполнение бросков под встающего;
- Выполнение бросков из положения «партер»;

В заключение ТМ проводится зачётное занятие соревновательного характера для оценки качества освоения борьбы лёжа, Кубок «Король партера».

Критерии оценки.

Оценка «Отлично» по итогам зачётного занятия выставляется при условии освоения теоретических и практических знаний по всем нормативам не менее 90% учебного материала.

Оценка «Хорошо» - при условии освоения теоретических знаний по всем нормативам в объёме 90% учебного материала и трансляции практических знаний в объёме не менее 75% учебного материала.

Оценка «Удовлетворительно» - выносится при условии освоения не менее 75% теоретических и практических знаний по всем нормативам учебного материала.

Для оценки технико-тактических действий проводится зачётное занятие Кубок «Король Партера».

Тренерско-педагогический состав сборов привлекается к ведению оценочных и аналитических материалов во время и по итогам соревновательной части.

Зачётное занятие Кубок «Король партера» строится в форме соревнований. Для их проведения обучающиеся на сборе делятся на 4-5 нестандартных весовых категорий по решению тренерского совета ТМ.

Борьба проводится по круговой системе «Каждый с каждым» Регламент соревнований определяется тренерским советом сборов. Выявляется победитель в каждой весовой категории.

Общие правила поведения.

- Обучающиеся приходят на занятия за 5-10 минут до начала занятий чистыми, опрятными. Переодеваются в спортивную форму, подготавливаются к тренировке.
- Нельзя уходить с занятия без разрешения тренера-преподавателя.
- Во время занятия нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других.
- В период нахождения на территории спортивного зала следует относиться бережно к

используемому инвентарю, оборудованию.

- Каждый участник ТМ обязан ознакомиться с уставом МБОУ ДО "ДЮСШ №3 и выполнять его требования наряду со всеми участниками учебного процесса учреждения.

Требования безопасности перед началом занятий.

Во избежание непредвиденных осложнений организационного характера и в целях экономии учебного времени перед началом занятий:

- каждый обучающийся на сборах обязан проверить спортивную форму и внешний вид;
- тренерско-преподавательский состав обязан проверить борцовский ковёр на отсутствие посторонних предметов и наличие повреждений.

Требования безопасности во время тренировочных занятий.

Все участники ТМ во время тренировочных занятий обязаны соблюдать следующие правила:

- Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать их только по команде руководителя занятий.
- Строго соблюдать правила проведения спортивной борьбы.
- Внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) руководителя занятий.
- Соблюдать правила страховки и само страховки при выполнении действий на ковре, ту упражнениях общефизической подготовки, игровой тренировки; также соблюдать правила личной гигиены и правила поведения на ковре.

Общие требования безопасности

- Все участники ТМ должны пройти обязательный инструктаж по охране труда с регистрацией в специальном журнале.
- При нахождении на ТМ каждый спортсмен обязан соблюдать расписание занятий, распорядок дня, поддерживать баланс распределения нагрузок и отдыха, участвовать в мероприятиях воспитательного характера.
- Занятия (кроме занятий воспитательного характера), должны проводиться в соответствующей экипировке.
- Тренерско-преподавательский состав обязан исключить воздействие на обучающихся во время нахождения на тренировочных занятиях следующих опасных и вредных факторов:

травмы при проведении болевых приёмов, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при бросках под встающего.

- В местах проведения тренировочных мероприятий должна быть в свободном доступе медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.