

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Виктория»
муниципального образования город Новороссийск

Принята на заседании
Методического совета
МБУДО ДЮСШ «Виктория»
Протокол № 1 от «11» 01 2021г.



«Виктория»
Директор МБУДО ДЮСШ
«Виктория»
И. Кабакачян/
«11» 01 2021г.

Методические рекомендации,
разработанные МБУ ДОД ДЮСШ
«Виктория» для тренеров-преподавателей
работающих по дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка
с элементами спортивных единоборств»

г. Новороссийск 2021

Методические рекомендации

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность и конкретные, четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание. Выбор методов и средств обучения, воспитания и способов организации учащихся на каждом уроке связан, как правило, с решением триединой задачи: развитие, оздоровление и воспитание.

Поскольку тренировка и воспитание составляют единый педагогический процесс, то для тренера целью является не только достижение результатов, а так же воспитание моральных качеств. Каждый педагог хочет видеть своего спортсмена физически здоровым, духовно богатым и морально чистым. Успех зависит от педагогического мастерства тренера, его целеустремленности, твердости убеждений. Обучающийся же должен прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представить себе, на чем основано данное задание, понять его значение.

Наглядность обучения позволяет быстрее и точнее получить представление о данных двигательных действиях и тем самым облегчить их правильное воспроизведение.

Немаловажную роль в воспитании активности имеют задания, требующие самостоятельной работы. Они развивают самостоятельный подход к занятиям. Тренер должен следить, чтобы, изучаемый материал усваивался прочно. Прочные навыки приобретаются многократным повторением.

Воспитание воли может идти параллельно с развитием определенных физических качеств - силы, выносливости, смелости решительности, ловкости.

Каждое занятие - это звено системы занятий, проводимых педагогом в определенной последовательности и направленной на освоение учебного материала конкретных тем. Эти темы должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их обучающимися.

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода. То есть необходимо учитывать состояние здоровья детей, физическое развитие, двигательную подготовку, особенностей развития психических свойств и качеств, а также соблюдения гигиенических норм. Занятия проводятся либо в спортивном зале, либо на открытом воздухе в "ИФУ" (спортивная специальная форма), в зависимости от погоды и времени года.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной, которые имеют свои специфические задачи и соответствующее содержание. Вводная часть обеспечивает постепенное включение организма занимающегося в основную деятельность. Основная часть - самая большая по объему и значимости, способствует поддержанию уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма для последующих занятий или отдыха.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Постановка задач на занятие, создание благоприятного эмоционального настроения. В эту часть рекомендуется включать общие и специальные физические упражнения для подготовки костно-мышечного аппарата к работе в основной части.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. В ней предусмотрены ознакомление и изучение упражнений, а также развитие физических и морально - волевых качеств личности.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Она включает упражнения на восстановление дыхания, подведение итогов и задание на дом.

Каждое занятие требует специальной организации занимающихся. Кроме того, необходимо наиболее рационально расположить спортивное оборудование, которое готовится заранее в зависимости от поставленных задач на занятия. Достаточная плотность занятий - это показатель высокой двигательной активности учащихся. Однако, переход от одного вида движений к другому, повторяемость упражнений не должны влиять на их качество. Усвоение и закрепление программного материала зависит от возрастных особенностей и возможностей каждого ученика.

При проведении тренировочных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Таким образом, использование различных способов организации учащихся на занятиях зависит от поставленных задач, конкретных условий и физической подготовленности занимающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме: лекций с просмотром кино- и видеосюжетов, бесед, непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст учащихся, и материал излагается в доступной им форме.

Методические рекомендации при проведении спортивных игр:

Основной целью подвижных игр является получение и закрепление знаний, умений, отработка правильной техники с положительно-эмоциональным настроением обучающихся.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серни качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи (Способы касания руками: Любой, Правой,левой, Обеими) (Места касания: Затылок, Спина, Поясница, Передняя часть живота , Левая часть живота, Левая подмышечная впадина, Левое плечо, Правая часть живота, Правая подмышечная впадина, Правое плечо, Способы усложнения игр: • Место касания прикрывать нельзя • Место касания прикрывать можно •

Захватывать руки соперника нельзя • Захватывать руки соперника можно •
Ограничение площади игрового поля • Запрещение отступать

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка с помощью различных захватов (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор). Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Игры в теснение: это не просто выгалкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых спортсмену, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы. Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты: → Спина к спине → Левый бок к левому (и наоборот) → Левый бок к правому → Один соперник на коленях, другой – стоя → Оба соперника на коленях → Соперники лежат на спине → Соперники стоят на борцовском мосту Цель задания заключается в

том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Методические рекомендации при обучении приемов самостраховки:

- Совершенствовать кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок:

Для выполнения группировки необходимо сесть на гимнастический мат и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, голову опустить, прижав подбородок к груди. Затем, подтягиваясь руками, приблизить туловище к бедрам и, сохраняя это положение, выполнить перекаты от таза до плеч и обратно, а также с боку на бок.

- Совершенствовать падение назад с самостраховкой на спину:

Подбородок прижат к груди, таз приподнят. Колени разведены. Плечо располагается под углом 45 градусов к туловищу. Предплечье параллельно туловищу. Руки выпрямляются и с замахом наносится удар ладонью-предплечьем по мату.

- Совершенствование самостраховки вперед, с падением на спину:

Подбородок прижат к груди, таз приподнят. Колени разведены. Плечо располагается под углом 45 градусов к туловищу, самостраховка выполняется от кувырка вперед, руки выпрямляются и с замахом наносится удар ладонью-предплечьем по мату.