

План дистанционного обучения
/по выбору обучающегося/
для учебно-тренировочной группы по самбо.

I. Общее задание для реферата.

Описать ранее изученные приемы.

1. В положении из стойки (5шт.)
2. Броски с колен (5 шт.)
3. Перевороты в партере (3 шт.)

На выбор обучающегося с описанием захвата, стойки, дистанции, передвижения, подготовка к броску.

Описать действия после проведения приема, переворота. Переход на удержание (какое, где находится при удержании, что фиксировать – держать, каков захват).

Можно ли перейти на проведение болевого приема, как он выполняется.

Бросок из стойки.

Например: боковая подсечка в темп шагов. Благоприятные условия: противник передвигается по коври прыжками с приставлением ног.

Подготовка. Борцы в положении фронтальной стойки.

Захват. Захватить противника за одежду под локтями.

Передвижение. Борцы передвигаются переставными шагами в сторону.

Выполнение. В тот момент, когда противник начнет приставлять одну ногу к другой, сделать рывок руками сначала вниз, затем вверх – в сторону передвижения и выполнить боковую подсечку под приставляемую ногу противника с таким расчетом, чтобы эта нога, в свою очередь, подбила другую его ногу. Когда ноги противника будут в воздухе, потянуть его руками к себе и выполнить страховку.

Падение без страховки может привести к болезненному удару спиной о ковер.

Бросок с колен.

Передняя подножка с колена.

Благоприятные условия: оба борца в правосторонней стойке, противник напирает.

Проведение приема. С поворотом туловища налево, кругом встать на левое колено против левой ступни противника, а правую ногу поставить на ковер так, чтобы правая голень упиралась в правую голень противника. Продолжая поворачиваться налево, потянуть противника, рывком за руку и туловище бросить его перед собой.

Переворот с захватом руки и ноги изнутри.

Благоприятные условия: противник в положении партера («скамеечка») руки и ноги разведены в стороны не широко. Атакующий возле его бока.

Подготовка. Подтянуть противника на себя.

Проведение. Одной рукой захватить плечо дальней руки противника, а другой рукой из-под его живота- дальше бедро изнутри, рывком рук к себе и толчком грудью в бок перевернуть противника на спину.

Защита от переворота рычагом.

1. Поднять голову и прижать руку.
2. Лечь на живот, поджимая руку и поднимая голову.
3. Толкая атакующего боком и поворачиваясь к нему спиной, освободиться от захвата.
4. Столкнуть рукой руку атакующего положенную на шею.

Литература для написания задания.

1. Ленц А. Н. «Спортивная борьба. Учебное пособие для тренеров» М. «Физкультура и спорт»
2. Харлампиев А. А. «Спортивная борьба» М. «Физкультура и спорт»
3. 100 уроков борьбы самбо. Под редакцией Чумакова Е. М. М. «физкультура и спорт»

4. Эйгинас П. А. «Самбо. Первые шаги» «Физкультура и спорт»
5. Купцов А. П. «Учебник для института физической культуры» М. «Физкультура и спорт»
6. Письменский И. А. «Многолетняя подготовка дзюдоистов» М. «Физкультура и спорт»
7. Свищев И. Д., Жердеев В. Э. «Учебное пособие для спортивных школ и коллективов» М. «Федерация дзюдо в России»
8. Малков А. Л. «Авторская образовательная программа по борьбе самбо»
9. Путин В. В., Шестаков В., Левицкий А. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным» М. «Олна- Пресс»
10. Информация через интернет
11. Телефон тренера- преподавателя для общения. 89092798988

Задание № 2.

Реферат.

Ответить на вопросы тренера-преподавателя.

1. Какие задачи ставят на этапах обучения.
 - А. В группах начальной подготовки.
 - Б. В учебно-тренировочных группах.
2. Описать средства тренировочных воздействий:
 - А. Общеразвивающие упражнения (какие знаете)
 - Б. Подвижные игры и игровые упражнения
 - В. Элементы акробатики (такие как кувырки, перекаты и т.д.)
 - Г. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
 - Д. Спортивно-силовые упражнения (в виде тренировочных комплексов)
3.
 - 1) Перечислить условия для успеха воспитательной работы.
 - 2) Перечислить воспитывающие факторы.
 - 3) Перечислить средства в воспитании.
 - 4) Перечислить средства для достижения цели.
 - 5) Перечислить методы для формирования своей позиции.
 - 6) Перечислить задачи тренера-преподавателя.
 - 7) Перечислить что нужно для сплочения коллектива
4. Какие знаете страховки и само страховки при падениях?
5. Какие разминочные упражнения знаете на борцовском «мосту»?
6. Перечислить применяемые в борьбе стойки, дистанции.
7. Что такое нравственные качества самбиста?
8. Написать схему изучения нового приема.

Литература для освоения материала.

1. Малков А. Л. «Авторская образовательная программа по борьбе самбо»
2. Информация с интернета.
3. Телефон тренера- преподавателя для общения. 89092798988.