

Методические рекомендации

для выполнения самостоятельной работы обучающимися группы высшего спортивного мастерства по виду спорта «греко-римская борьба»

Самостоятельная работа обучающихся является одной из основных форм учебно-тренировочной работы при реализации учебных планов и программ по виду спорта «греко-римская борьба».

Самостоятельная подготовка — это форма обучения, которая включает закрепление, обобщение и развитие умений, выполняемых по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы – содействие оптимальному усвоению обучающимися учебного материала, развитие их познавательной физической и умственной активности, готовности и потребности в самообразовании.

Задачи самостоятельной работы:

- углубление и систематизация знаний;
- постановка и решение познавательных задач;
- развитие аналитико-синтетических способностей умственной деятельности, умений работы с различной по объёму и виду информацией, учебной и научной литературой;
- практическое применение знаний, умений;
- развитие навыков организации самостоятельного учебного труда и контроля над его эффективностью.

Самостоятельная работа обучающихся является обязательной для каждого спортсмена и определяется учебным планом.

Содержание самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программы спортивной подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства самостоятельная подготовка может составлять от 10 до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Она может быть

запланирована в объёме часов недельной или месячной тренировочной нагрузки, а также в летний период (например, на четыре недели).

План самостоятельной подготовки разрабатывает тренер-преподаватель на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для её прохождения (отпуск тренера, летний период и т. д.).

В него входят:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, их последовательности, объёма и интенсивности;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю.

План утверждается начальником центра спортивной подготовки и доводится до сведения всех спортсменов группы под личную подпись.

Направления самостоятельной работы

1. Совершенствование техники и тактики.

- Отработка отдельных элементов техники и приёмов с использованием чучела, мешка или манекена.

- Совершенствование навыков в борьбе в партере, включая перевороты и другие технические действия.

- Анализ собственных поединков и действий соперника с целью выявления ошибок и точек для улучшения.

2. Развитие физических качеств.

- Упражнения на общую и специальную физическую подготовку (бег, прыжки, силовые упражнения, гибкость и т. д.).

- Работа над координацией, силой, выносливостью, быстротой и другими качествами, необходимыми в греко-римской борьбе.

3. Теоретическая подготовка.

- Изучение правил греко-римской борьбы, основ законодательства в сфере физической культуры и спорта, антидопинговых правил.

- Ознакомление с историей вида спорта, основами анатомии и физиологии, гигиеной, режимом дня, закаливанием и здоровым образом жизни.

- Изучение основ врачебного контроля и самоконтроля, мер профилактики травматизма.

4. Психологическая подготовка.

- Развитие самодисциплины, самоконтроля, умения ставить цели и добиваться их, преодолевать усталость и страх.

- Работа над психологической устойчивостью, способностью принимать решения в динамичных условиях поединка.

5. Самоконтроль и анализ результатов.

- Ведение дневника самоконтроля.

- Регулярная оценка уровня физической подготовленности и корректировка тренировочного процесса.

Важные рекомендации

- Соблюдать план самостоятельной подготовки и рекомендации тренера. Это обеспечит системность и безопасность тренировок.

- Учитывать индивидуальные особенности и уровень подготовки. Нагрузка должна постепенно увеличиваться, чтобы способствовать прогрессу.

- Использовать наглядные материалы и методические пособия, которые предоставляет тренер.

- Не забывать о восстановлении. Самостоятельная работа должна дополняться медико-восстановительными мероприятиями.

- Соблюдать режим дня, питания и сна. Это важно для поддержания высокой работоспособности и восстановления организма.

- Успешная самостоятельная работа требует дисциплины, целеустремлённости и умения самостоятельно планировать время, а также получать обратную связь от тренера для коррекции тренировочного процесса.

Критерии оценки результатов самостоятельной работы обучающихся группы совершенствования спортивного мастерства по греко-римской борьбе включают комплекс показателей, отражающих уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, а также соблюдение режима и достижение спортивных целей.

Основные критерии оценки:

Уровень физического развития и функционального состояния. Оценивается соответствие показателей возрастным нормам, динамика прироста физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости), а также способность организма адаптироваться к тренировочным нагрузкам.

Выполнение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки. Учитывается регулярность и интенсивность самостоятельной работы, её соответствие целям и задачам этапа совершенствования спортивного мастерства.

Динамика выполнения спортивных разрядов. Оценивается способность спортсмена демонстрировать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года.

Уровень освоения теоретического раздела программы. Проверяется знание правил греко-римской борьбы, основ техники и тактики, терминологии, а также понимание принципов спортивной подготовки и саморегуляции.

Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий, восстановления и питания. Оценивается способность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, включая распределение физической нагрузки и использование восстанавливающих средств.

Приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение антидопинговых правил. Учитывается отсутствие нарушений антидопинговых норм.

Демонстрация высоких спортивных результатов в официальных соревнованиях. Оценивается уровень участия в соревнованиях (не ниже межрегионального) и достижение поставленных спортивных целей.

Важно, чтобы самостоятельная работа была систематической, а её результаты анализировались тренером для корректировки тренировочного процесса и постановки новых задач.

