

Управление образования администрации Нижнеломовского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Нижнеломовского района

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 8
от «23» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ

А.Ю. Попов
«23» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Пахомов Алексей Александрович,
Тренер-преподаватель

г. Нижний Ломов, 2024

**Информационная карта
к дополнительной общеобразовательной программе**

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Нижнеломовского района
2	Адрес учреждения	442150, г. Нижний Ломов, ул. Московская, 78 Тел./факс 8 841 54 4-23-86, e-mail: sportschool.n-lomov@yandex.ru
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	7-8 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	МБУДО ДЮСШ Нижнеломовского района
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Пахомов Алексей Александрович 1997, с. Пачелма, 89502318099, педагог дополнительного образования, образование педагогическое высшее Пензенский государственный университет.
8	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Модифицированная
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	Ознакомительный
	по образовательным областям	Самбо
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная
9	сведения об эффективности программы	Эффективность программы оценивается автором с точки зрения: – Обеспечения разностороннего физического развития; – изменения отношения учащихся к своему здоровью, посредством занятий настольным теннисом; – профилактика заболеваний опорно-двигательной системы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» по содержанию является **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения – **стартовой**, по степени авторства – **модифицированной**.

Программа разработана (модифицирована) на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании Российской Федерации".

Педагогическая целесообразность программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени)

Данная программа предполагает 1 год обучения – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы для общества обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием.

Занятия борьбой самбо развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют,

формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Самбо – не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально – волевых качеств человека, патриотизма. Самбо –это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в учебе, работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, способности самозащиты, умение постоять, как за себя, свою семью так и за свою Родину. Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения. Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы осуществляется разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Цель программы: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий самбо.

Программа ставит следующие **задачи:**

Обучающие:

- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо;
- обучить техническим приемам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности у учащихся;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности учащихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку сохраняя свою индивидуальность.

Принципы реализации программы:

- принцип доступности обучения - все задания подобраны с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей.
- принцип систематичности;
- принцип наглядности, последовательности;
- принцип повторений;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип соревновательной деятельности.

Форма обучения: очная.

В реализации программы участвуют дети в возрасте 7-8 лет.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения, её объём 135 часов. Обучение по программе рассчитано на 45 недель.

Режим занятий:

Продолжительность тренировочных занятий в течении учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 8 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Учащиеся 7-8 лет отличаются подвижностью, любознательностью, конкретностью мышления, большой впечатлительностью, подражательностью и вместе с тем неумением долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого, все его предложения принимаются и выполняются очень охотно.

Ожидаемые результаты от реализации программы

По окончании первого года обучения, учащиеся ***будут знать:***

- правила техники безопасности и культуры поведения на занятиях самбо;
- историю развития борьбы в России ,кодекс чести самбиста;
- основы техники и тактики борьбы ;
- расширять представление о технических приемах на занятиях самбо;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- знать приемы самостраховки;

уметь:

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правильно выполнять самостраховку;
- показывать свои умения как по физической, так и по специальной подготовке;
- применять навыки технической подготовки в самбо;
- правильно группироваться при падении;
- владеть сноровкой и координацией.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Предметные: формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыков для физического социального и психологического здоровья.

Метапредметные: -практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их устранения.

Воспитательная деятельность направлена на развитие у учащихся коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни, на формирование активной жизненной позиции. Большое воспитательное значение имеют традиции, сложившиеся в коллективе - проведение вечеров отдыха с участием детей и родителей (Новый год, 8 марта, 23 февраля, день именинника, день матери и т.д.), совместные поездки на конкурсы, выставки, фестивали, концерты.

Немаловажную роль играет работа с родителями, включение их в деятельность коллектива. Открытые занятия для родителей дают возможность показать, чему научился их ребёнок. Выступления позволяют создать ситуацию успеха, как для учащихся, так и для их родителей. Беседы по вопросам воспитания детей, подготовка к конкурсам, фестивалям, концертам, организация экскурсии – всё это, а также другие формы работы помогают формированию единого коллектива педагогов, детей и родителей. **Самбо** – не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально – волевых качеств человека, патриотизма. Самбо –это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в учебе, работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, способности самозащиты, умение постоять, как за себя, свою семью так и за свою Родину. Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профилактику асоциального поведения.

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов
		1 год обучения
		Стартовый уровень
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	45
3	Специальная физическая подготовка	55
4	Техническая подготовка	13
5	Тактическая подготовка	13
6	Аттестация	2
7	Участие в соревнованиях	5
	Всего часов	135

Учебно-тематический план по настольному теннису 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	2	2	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	45	0	45	зачет
3	Специальная физическая подготовка	55	0	55	тест
4	Техническая подготовка	13	0	13	педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	13	0	13	педагогическое наблюдение
6	Аттестация	2	0	2	зачет
7	Участие в соревнованиях	5	0	5	участие во внутришкольных соревнованиях
	Всего часов	135	2	133	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Теория: Техника безопасности на занятиях самбо. Беседа о предупреждении травматизма. История развития самбо. Развитие спорта. Терминология. Объяснение понятий: разновидности борьбы, технические элементы, система их выполнения. Самоконтроль на занятиях.

Контроль: Опрос. Уровень знаний по ТБ. (Приложение № 1)

2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений. Самоконтроль.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты движений. Перемещения: бег приставными шагами, скрестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения, передвижение «восьмеркой». Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе. Упражнения на развитие ловкости. Полуприсед и присед с различными положениями рук. Акробатические упражнения: кувырок вперед с шага, два кувырка вперед, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Эстафеты с бегом преодоление препятствий. Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

Контроль: Зачет. Уровень практических навыков.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: значение СФП в подготовке теннисистов.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Контроль: Тест. Уровень практических навыков.

4. Техническая подготовка.

Теория: Особенности выполнения технических элементов борьбы.

Положение тела борца и сохранение равновесия.

Практика: стойки, передвижения, повороты, упоры, нырки, уклоны, страховка самостраховка партнера. Оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Сближение с партнером – «подшагивание» подтягивание к партнеру, подтягивание партнера – «отшагивание» отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, борьба в стойке и партере.

Броски: боковая подсечка. Передняя подсечка в колено. Передняя подсечка. Бросок через бедро скручиванием. Зацеп изнутри. Бросок через спину.

Приемы борьбы лежа: удержание сбоку. Удержание сбоку с выключением руки. Удержание поперек. Удержание со стороны головы захватом пояса.

Основы тактики: тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов. Техника ведения поединка и участия в соревнованиях.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Зачет по технико-тактической подготовке.

5. Тактическая подготовка.

Теория: Терминология.

Практика:

Контроль: Уровень тактических знаний.

6. Аттестация.

Практика: Теоретическая. Опрос по теории борьбы самбо. Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов.

Контроль: Зачет. Оценка и контроль достижений.

Качественная оценка выполнения технических элементов рекомендуется сочетать с количественной.

7. Участие в соревнованиях.

Теория: Правила проведения соревнований:

-внутришкольных;

-товарищеских матчей .

Практика: Участие в соревнованиях.

Контроль: Педагогическое наблюдение.

Комплекс организационно-педагогических условий Календарно-учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1 год	135	45	135	3 занятия по 1 часу

Организационно-методические основы программы

методы обучения:

- *наглядный* (демонстрация изделий, иллюстраций, слайдов, наблюдение);

- *практический* (упражнения, самостоятельная работа);

Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится вводное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие учащихся во внутри школьных соревнованиях.

Диагностическая часть

По окончании цикла подготовки, учащиеся должны уметь выполнять нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: внутришкольные соревнования по самбо.

Учебное обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

индивидуальные тренировочные занятия;

групповые теоретические занятия;

восстановительные мероприятия;

участие в матчевых встречах;

тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств самбистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой борьбы, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями,

неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Дидактические материалы:

- 1.Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
- 2.Тематическая литература.
- 3.DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Российского и Мирового уровней, методические разработки в области борьбы самбо.

Требования техники безопасности. В ходе реализации программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда, при проведении тренировочных занятий по самбо, при проведении спортивных соревнований.

Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по борьбе самбо необходимы:

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал с борцовским ковром	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Гимнастические маты	10
4	Куртки(самбовки)	15
5	шорты	15
6	Борцовки	15
7	Скакалки	10
8	Маникен учебный	1

Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Самбо» осуществляется педагогом, имеющим высшее педагогическое образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района и отвечающему квалификационным требованиям .

Инструкция

по технике безопасности для учащихся на занятиях самбо.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям самбо допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - травмы при выполнении бросков и приемов , без использования гимнастических матов;
 - травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
 - посторонние предметы на теле спортсмена (цепочки ,серьги, браслеты ,часы и т.д.)
3. У тренера- преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви .

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь .
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на теле .

3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на занятиях по самбо.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий строго соблюдать правила поведения на борцовском ковре:
 - нельзя соединять пальцы рук в переплет при захвате;
 - нельзя выставлять руки для упора о ковер при падении;Не допускается применение запрещенных приемов .
2. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска ,болевых приемов ,удержания).
3. Не бросать партнера ,если место . где он должен упасть занято другой парой .
4. Во время тренировки грубость , неуважение , гнев к партнеру –не допустимы.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

- 1.убрать в отведенное место для хранения инвентарь .
- организационно покинуть место занятий
 - снять спортивную одежду и обувь
 - принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Список литературы для педагога

- 1.Рудман Д.Л. «Самбо», -2-е изд.перераб.-М.: Физкультура и спорт ,1985.-176 е.,ил.- (Азбука спорта).
- 2.Гавредовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям –М.: Физкультура и спорт ,2007.- 911 с.
- 3.Губа В.П.Основы спортивной подготовки. - М.:Советский спорт,2012-384 с.
- 4.Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм ,культуризм ,пауэрлифтинг, гиревой спорт-Ростов-на-Дону:Феникс,2001.-382с.14.
5. «Самбо» (текст): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Е.Табаков ,Е.В .Елисеев ,А.В. Конаков.- М:Советский спорт,2005.-240с.
6. «Международные правила самбо». Технический редактор: Костина Т.Д. корректор: Таргонская Е.В.

Для учащихся:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М.,1997.
2. Пискарев Н.Н. «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М.,1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М.,1984.
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо » Справочник Фис м.,1985 5. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»Фаир – пресс М. 1998

Приложение №1

Тест по технике безопасности:

Вопрос 1. Тест по правилам безопасности:

- 1опасность возникновения травм?
- 2 форма одежды и обуви самбиста?
- 3 требования безопасности по окончании занятия?

Вопрос 2. Общая физическая подготовка:

- 1 Что такое ОФП в борьбе самбо?
- 2 Назовите с чего начинается тренировка?

3. для чего нужно ОФП ?

Приложение № 2

Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 1-го года обучения

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.
2. назовите как называется одежда и обувь самбиста
3. из какого положения может вестись борьба на ковре.
4. какие виды борьбы самбо вы знаете.
5. сколько по времени длится поединок.

Приложение № 3

Контрольная аттестация по ОФП окончании обучения

№	Контрольные задания	Нормативы			
		Начало года		Конец года	
		д	м	д	м
1	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	4-5	6-7	8-9	10-11
2	Прыжок в длину с места	75-80	95-100	95-100	110-115
3	Наклон вперед не сгибая ног (см.)	7-9	6-7	9-11	7-9
4	Бег 30 метров	11,00	10,42	10,2	9.6

Восстановительные мероприятия

Гигиенические средства: к гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.)

Педагогические средства: построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.