

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СЕЛА АКТЯР
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАЙБУЛДИНСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрено и принято на
Совете Учреждения
Протокол № 2
от «5» сентября 201 2
г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.О. директора МБОУ
ДОД ДВОС
с. Актяр
РР Республика Башкортостан
Иванов И.И. 52/2
11.09.17



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кореш»**

Срок реализации – 5 лет

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДОД ДВОС
Аминев Зиннур Зайнурович

Пояснительная записка

Программа по национальной спортивной борьбе разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. Учебно-тренировочная работа проводится по трем этапам.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатора. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и восстановительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники национальной спортивной борьбы и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

Формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС).

Формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» и что конечная цель многолетнего процесса – подготовка высококвалифицированных борцов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Каждому этапу подготовки учебной группе поставлена задача с учетом возраста занимающихся, их возможностей и требований подготовки борцов высокого класса. Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами и спортивными секциями по борьбе предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных видеофильмов; прохождение инструкторской и судебной практики; обеспечение четкой и хорошо организованной системы отбора; привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

В учебные группы по национальной спортивной борьбе принимаются в группы начальной подготовки юноши в возрасте 11-12 лет.

При поступлении необходимо представлять следующие документы:

- заявление о приеме;
- письменное разрешение родителей;
- справку о состоянии здоровья;
- свидетельство о рождении/ предъясняется лично/.

Основными формами занятий в секциях являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие спортивных соревнованиях по борьбе, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение учебно-тренировочных сборов, организация спортивного лагеря.

Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в районных, городских, республиканских соревнованиях в соответствии с планом работы секции борьбы.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Год обучения	Возраст учащихся	Миним. Кол-во учащихся	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Этап группы начальной подготовки					
До 1 года	11-12-13	3	15	6	Выполнение нормативов ОФП
Свыше года	14-15	3	15	6	
Учебно-тренировочный этап					
До 2 лет	15-16	2	10	9	Выполнение нормативов ОФП
Свыше 2 лет	15-16	2	8	10	Выполнение нормативов СФП
Этап спортивного совершенствования					
До 1 года	17-18		6	20	КМС

Свыше года	1	18-19 старше	и		6-5	20-24	Выполнение нормативов СФП., ТТП, спортивных результатов
---------------	---	-----------------	---	--	-----	-------	--

Учебный план

Этап начальной подготовки. Задачи и преимущества направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепления здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление способных детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям национальной борьбой;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения). Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники национальной борьбы;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

№п/п	Содержание	Сентябрь-июль
		1-44 недели
1.	Физическая подготовка: ОФП СФП	
2.	Технико-тактическая подготовка	
3.	Теоретическая подготовка	
4.	Контрольные испытания	
5.	Медико-биологический контроль	
6.	Восстановительные мероприятия	
7.	Инструкторская и судейская практика	
8.	Соревнования: -учебные -контрольные -основные	

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы тренеров в спортивной школе. Учитывая специфику национальной спортивной борьбы, оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях, как показывает многолетняя практика, недостаточна в работе с юными борцами. Она

должна складываться еще из определенного минимума требований по видам подготовки, обусловленных данной программы, а результаты имеют определенный вес в общей оценке в сочетании с этими требованиями.

Учебный план спортивной секции национальной спортивной борьбе

№п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	
		12-13 лет	14-15 лет	14-16 лет	16-17 лет	17-18 лет	19 лет и старше
I этап теоретических занятий							
1	Физическая культура в Республике Башкортостан и в России	2	2	2	2	2	2
2	Роль национальной спортивной борьбы - вид спортивного единоборства	2	2	2	2	2	2
3	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм	2	2	2	2	2	2
4	Гигиена, закаливание, режим питания (беседа о здоровом образе жизни)	2	2	2	2	2	2
5	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж	2	2	2	2	2	2
6	Основы техники и тактики национальной спортивной борьбы	2	2	4	4	4	6
7	Основы подготовки и обучения борцов	-	-	-	2	2	2
8	Физиологические основы спортивной тренировки борцов	-	-	-	-	2	2
9	Общая и специальная физическая подготовка борцов	-	-	-	2	2	2
10	Морально-волевая психологическая подготовка	-	2	2	2	2	2

11	Основа планирования спортивных тренировок	-	-	-	-	-	2
12	Правила, организация и проведение соревнований в борьбе и анализ итогов соревнований	8	8	6	4	4	2
II этап теоретических занятий							
1	Общая физическая подготовка	100	100	110	150	180	200
2	Специальная физическая подготовка	70	70	96	150	160	240
3	Техническая подготовка	60	60	110	140	200	260
4	Тактическая подготовка	23	23	80	90	180	295
5	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	8	10	10
6	Контрольные испытания	12	12	16	16	16	18
7	Участие в соревнованиях	20	20	35	46	60	60
ВСЕГО:		312	312	468	624	832	1040

Рекомендации

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную, физическую, техническую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировок.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения)

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники национальной спортивной борьбы;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

Содержание

1. Физическая культура и спорт в России и в Республике Башкортостан.

Физическая культура – одно из важных средств физического воспитания. Ее значение для укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей занимающихся.

Общественное и государственное значение спорта в России и в Республике Башкортостан. Краткая характеристика олимпийских видов спорта.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.

2. Спортивная борьба в России.

Характеристика спортивной борьбы. Краткий обзор о развитии борьбы в России. Достижения Российских борцов на международных соревнованиях. Состояние борьбы в Республике Башкортостан и пути ее дальнейшего развития. Национальная спортивная борьба, ее история и пути развития в Башкортостане, России и в мире.

Разрядные нормы и требования единой спортивной классификации по национальной спортивной борьбе. Структура организационно-методического руководства борьбой.

Состояние работы по борьбе в данной физкультурной организации, районе, городе и задачи дальнейшего его развития.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях, возрастных особенностях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения

(кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий борьбой.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

4. *Гигиена спортсмена, закаливание и режим питания.*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся борьбой. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в закаливании организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения, употребления спиртных и наркотических веществ.

5. *Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.*

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способ остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при сотрясении головного мозга, шока.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, покалывание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и

соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания массажу.

6. Основы техники и тактики национальной спортивной борьбы. Техническая подготовка.

Общая характеристика техники национальной спортивной борьбы. Самостраховка при падении в зависимости от вида бросков. Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка. Базовые приемы национальной спортивной борьбы - бросок прогибом через грудь, бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника, бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу соперника, бросок с подседом, бросок с подсадом, бросок с выводом за спину. Биомеханические основы выполнения приемов национальной спортивной борьбы. Комбинация из борцовских приемов защиты и их классификация. Биомеханические основы защиты борцов.

Факторы, влияющие на успех в схватке борцов. Передвижение борцов - основа успеха нападения и защиты. Контрприемы и их значение в борьбе. Ответные и встречные атакующие действия. Особенности схвати борцов при низкой и средней стойках.

7. Тактическая подготовка.

Общая характеристика тактики в национальной спортивной борьбе. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы борьбы. Средства тактики: дистанция, борцовские стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика национальной спортивной борьбы:

- при низкой стойке борцов;
- при средней стойке борцов;
- при высокой стойке борцов.

Тактическая организация схватки борцов: планирование и ведение борьбы. Индивидуальная манера ведения борьбы.

Особенности теории и тактики, подготовки борца по национальной спортивной борьбе.

8. Основы методики обучения по национальной спортивной борьбе

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков у борцов. Характеристика методов и приемов обучения. Этапы обучения. Значение

общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки борцов и единство процессов их совершенствования.

Занятие, как основная форма организации подготовки борцов. Задачи и средства отдельных частей занятия. Организация и проведение занятия в различные периоды тренировки в подготовительном и основном периодах. Методы контроля за развитием физической подготовленности и физической работоспособности борцов. Разбор контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке различных групп занимающихся.

Методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности. Особенности тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная подготовка борцов.

9. Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки борцов.

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки борцов и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятия о кислородном запросе и долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности/изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы, физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности и индивидуализации в процессе тренировки. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях борьбой. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по национальной спортивной борьбе.

10. Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств борцов различного возраста и спортивной квалификации. Характеристика требований к развитию двигательных

качеств и подбору средств для совершенствования специальных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке борцов различного возраста и спортивной квалификации. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп борцов на различных этапах тренировочного процесса. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп борцов. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки различных групп борцов.

11. Моральные и волевые качества борца. Психологическая подготовка.

Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства борцов. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательные работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств борцов. Роль и значение психики борцов при занятиях и участии в соревнованиях по национальной спортивной борьбе. Влияние уровня психологической подготовки борцов в условиях соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, схваткой и в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств борцов с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств: индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств борцов.

Спортивная психология, ее значение в практике спорта. Психологическая характеристика борца. Психологическая характеристика подготовительного и основного периодов. Разминка перед схватками с учетом индивидуальных особенностей борца. Ранняя психологическая подготовка. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований. Средства и методы развития

отдельных психических качеств. Влияние разминки на психологическое состояние борца и ее содержание.

12. Планирование спортивной тренировки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию процесса тренировки борцов. Виды планирования/перспективное, текущее и т.д./. Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее /годовое/ планирование. Индивидуальное планирование тренировки борцов.

Периодизация круглогодичной тренировки борцов. Задачи и средства подготовительного и основного периода. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника тренировок спортсменом.

13. Правила, организация и проведение соревнований национальной спортивной борьбе.

Особенности организации и проведения соревнований по национальной спортивной борьбе. Положение о спортивных соревнованиях.

Виды соревнований: командные, лично-командные, личные соревнования. Особенности организации и проведения соревнований по национальной спортивной борьбе на национальных праздниках - Сабантуях, фестивалях и т.п. Участники соревнований, их права и обязанности. Разбор правил соревнований. Подготовка места соревнований. Организация подготовки и проведения соревнования по национальной спортивной борьбе. Судейская работа. Основной перечень протоколов и других документов секретариата. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Информация в начале и по ходу соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

14. Практические занятия. Общая физическая подготовка /для всех учебных групп/.

Применение средств общей физической подготовки служит укреплению здоровья, общему физическому развитию занимающихся, укреплению костно-связочного аппарата, развитию мышечной системы и укреплению мышц, несущих основную нагрузку, развитию основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшению функционирования кардиораспираторной системы. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягощениями (гантели, гири и др.), сгибание разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без их помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения на брусках.

15. Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми под углом 45 градусов, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднятие ног вверх до касания каната, перекладины (тоже в ногах держа медицинбол). Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой на количество и до утомления.

16. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, когда другая на опоре вперед. Энергичное поднятие на носки, стоя на носках на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор - присед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднятие веса из

положения присев. Бег с высоко поднятым бедром. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой.

17. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по очам. Ходьба и бег по мелководью.

18. Упражнения с использованием элементов акробатики.

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине и из положения стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

19. Упражнения с гимнастическими палками.

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку, круги, упражнения с сопротивлением партнера.

20. Упражнения с утяжеленными мячами.

Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловли мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнования на дальность броска одной, двумя руками и др.

21. Упражнения для формирования правильной осанки.

эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий борьбой могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба.

Рекомендуются следующие упражнения:

- ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- лежа на животе, руки в стороны - прогнуться отводя руки и голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки, руки вытянуть вперед - поднять левую руку - и правую ногу вверх (затем - правую руку и левую ногу), прогнувшись в пояснице, голову назад, взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ног. Для укрепления мышц спины рекомендуется следующие упражнения:

- наклоны вперед со штангой на плечах либо с гантелями у плеч - разведение прямых рук в стороны, вверх из положения согнувшись вперед;

- лежа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища;

- стоя с боку «козла» или «коня», лечь грудью на него и охватить его руками, поднимание ног вверх - вперед;

- поворот туловища со штангой в руках;

- стоя на небольшом возвышении - подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

22. Упражнения для специальной физической подготовки.

Упражнения на снарядах

Упражнение на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, «коне» и др., задача которых развитие силы и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствия. Игры с эстафетами с выполнением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, включающими элементы изученных упражнений.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, регби, футбол, хоккей и др.

Задачи общей физической подготовки решаются с помощью утренней зарядки, туризма, прогулки и экскурсий. Значительное место в подготовке борцов занимают занятия легкой атлетикой и велоспортом.

Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связано с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, в связи с этим специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых высоких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее усиленному ведению

соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия групп всех уровней подготовки на протяжении всех лет обучения.

I. Упражнение для развития силы

Применения упражнений для развития специальной силы борцов должны быть подчинены общим принципам ее развития. Это предусматривает длительную работу с небольшим грузом, работой до утомления с грузом средней величины и краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения на преодоление сопротивления противника: борьба в стойке, «пуш-пуш», «бой петухов» и т.д.; метание и толкание ядер, камней, утяжеленных мячей, имитирующие борцовские приемы; имитация бросков экспандерами, амортизаторами, нанесение ударов кувалдой по автопокрышке; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх;

прыжки со скакалкой; поднятие на носки, передвижение, приседание с партнером на плечах; передвижение с гирями (16-24 кг.) в руках.

//. Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют развитию скоростной борьбы занимающихся. Выполнение бросков чучела в течение 15 секунд.

///. Упражнение на развитие выносливости

Развитие специальной выносливости борцов базируется на упражнениях общей физической подготовки (ОФП). Наиболее эффективны движения тех видов спорта, которые схожи по структуре с национальной спортивной борьбой. Легкоатлетические виды: метание, толкание, различные виды бега, тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причем направленные для развития выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Можно применять следующие упражнения:

многопериодная работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование высокого темпа и ускорение про борбе; выполнение бросков с задержанием дыхания.

IV. Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у борцов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с борцом-партнером.

Упражнение с чучелом

Взять манекен в два раза меньше собственного веса и выполнять броски в течении 1 минуты на количество раз - это упражнение выполнять ежедневно на разные приемы броска -прогибом, зашагиванием и т.д.

Упражнение с партнером

Выполнение в высоком темпе атакующих в течение 2 минут - партнер защищается. Далее отработать интенсивную защиту с переходом на контрприем.

Отработать атакующее темповое движение, часто меняя партнеров.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости борцов способствуют как общеразвивающие упражнения, так и специальные. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов и укрепление мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений и средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках».

Примерный годовой план для борцов учебно-тренировочного этапа (2-го года обучения)
(с учетом - VI - VII - VIII - переходный период в спортлагере)

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	МЕСЯЦЫ											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
	Теоретические	24												
Практические занятия														
2.	Общая физическая подготовка	150	20	18	16	10	5	5	6	6	10	16	18	20
3.	Специальная физическая подготовка	150	10	15	20	25	10	10	10	10	10	10	10	10
4.	Техническая подготовка	140	16	16	16	14	12	8	8	8	8	12	12	10
5.	Тактическая подготовка	90	6	10	12	10	12	10	6	4	10	5	5	
6.	Инструкторская и судейская практика	8	2	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-
7.	Контрольные испытания, сдача	16	4	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	4
8.	Участие в соревнованиях	38	-	-	-	8	-	8	8	-	-	8	6	
ВСЕГО часов:		616	62	65	64	71	41	45	40	34	42	53	51	44

План воспитательной работы

№	Содержание работы	Срок	Ответственный за проведение
1.	Техника безопасности в спортивном зале борьбы		
2.	История развития		

3.	Спортивная борьба		
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека		
5.	Родительское собрание: - посещение тренировок - гигиена		
6.	Спортивные игры и учебные спарринги, как воспитание моральных и		
7.	Врачебный контроль и		
8.	Правила организации и		
9.	Активный отдых,		
10	Гигиена спортсмена, закаливание правила		

Список литературы:

1. Бугович Н.А. Очерк о воспитании спортсменов. - М: ФиС, 1967
2. Кандаров К.А. Методические рекомендации по применению суховоздушной бани при занятии спортом и физической культурой/Гос. центр, ин-т физ. культуры им. В.И. Ленина. - М, 1974
3. Колмоновский А.А. и др. Классическая борьба. - М: Фис, 1968
4. Правила соревнований по татаро-башкирской спортивной борьбе/Госкомспорт РТ; Сост.: Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К. - Казань, 1997
5. Соркизов - Серазини И.Ш. Спортивный массаж. - М: ФиС, 1963
- 7 Братство богатырей. А.И. Колесов, А.А. Новиков. Бороться, чтобы

побеждать! М.Р. Абдулхаков, А.А. Трапезников.

8. Башкирская национальная борьба «Куреш». Правила соревнований.

9. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры.

Под редакцией А.П. Купцова

10. Техника классической борьбы. Под редакцией В. Кожарского, Н. Сорокина.

Правила безопасности при занятиях национальной спортивной борьбой

1. Занятия по национальной спортивной борьбе проводятся в спортзале на борцовском ковре и на спортивных площадках.

2. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами данного вида спорта («борцовки» тренировочный костюм).

3. Запрещается тренироваться с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и с др. Ногти должны коротко отстрижены.

4. За порядок, дисциплину и своевременное построение отвечает староста группы, капитан команды или дежурный по группе,

5. Тренер до начала занятий проверяет состояние ковра. Инструктирует учащихся по технике безопасности.

6. Опоздавшие после рапорта дежурного к занятиям не допускаются.

7. Во время проведения тренировок, учебных схваток учащийся должен соблюдать дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести борьбу согласно правилам соревнований.

8. Занимающиеся должны строго соблюдать дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, а тренер и староста группы(капитан команды) -всякие нарушения дисциплины и правила видения борьбы пресекать

9. Все учащиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь практически оказать первую до врачебную помощь.

10. После перенесенных травм или заболеваний учащихся к дальнейшим занятиям допускается с разрешения врача.