

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско - юношеская спортивная школа «Зай»

Принята на педагогическом совете

«20» 03 2018 года

Протокол № 3 от 20.03 2018 г.

«20» 03 2018 года

Приказ № 24 от 20.03 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ «Зай»

Р.Р. Ахметшин

**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
физкультурно – спортивной
направленности
по виду спорта **корэш****

Программа разработана на основе федеральных государственных требований
по виду спорта корэш, утвержденного приказом Минспорта России
от 30 декабря 2014 г. № 1102

Программа разработана:
тренерами–преподавателями
Салаховым С.Х.,
Мингазовым А.Р.

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

г. Заинск

2018 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Корэш – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными занятиями; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля. Дополнительная общеразвивающая программа волейбол имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом МБУ ДО «ДЮСШ Зай», на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,
- приказа Минспорта России от 10.03.2013 г. N 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»;
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В группы корэш принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Прием начинающих в отделение корэш производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются с 1 сентября. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной и подготовленности и наличия материально-технической базы. Продолжительность учебного года 36 недели, общая продолжительность обучения составляет 144 часа.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час – 45 минут). Во время занятий предусмотрены 15-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в группе: минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная наполняемость групп 30 человек.

Формы занятий - теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	СО этап
		часы
1	Общая физ. подготовка	84
2	Специальная физ.подготовка	54
3	Теоретическая подготовка	6
4	Общее количество часов	144

Примерный план-график распределения учебного материала в группах

Программный материал	Количество часов (по разделам подготовки)
Теоретическая подготовка	
1. Физическая культура и спорт в России	1
2. Развитие корэша в России и за рубежом	1
3. Гигиенические знания и навыки Режим и питание спортсмена	1
4. Правила корэш. Организация и проведение соревнований	1
Итого	4

Практическая подготовка	
1. Общая физическая подготовка	50
2. Специальная физическая подготовка	45
3. Техничко-тактическая подготовка	40
4. Контрольные игры и соревнования	5
5. Контрольные нормативы	4
Итого	144

Содержание материала для занятий в спортивно-оздоровительных группах

1. Теоретическая подготовка

Введение.

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики кортэша.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными борцами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще

незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двухсторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетические видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Технико-тактическая подготовка.

Поддачи. Прием подач. Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены. Поддачи на точность. Нападающий удар прямой из зоны.

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

1. Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во повт.).
2. Прыжок в длину с места (см.).
3. Челночный бег 3x10м.
4. Наклон туловища вперед (см.)

5. Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту). Виды испытания		Возраст							
3-4 классы (9-10 лет)		5-7 классы (11-13 лет)		8-9 классы (14-15 лет)		10-11 классы (16,17,18 лет и старше)			
Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Челночный бег 3x10 м(с)	9,4-10,2	9,0-9,8	9,4- 10,6	8,8-9,4	9,0-9,8	8,6-9,2	8,7-9,4	7,7-9,0	
Прыжок в длину с места (см)	110-130	120-140	140- 170	155-190	160-180	180-220	170-190	200-240	
Сгибание рук в	5-10	1-4	8-13	3-8	10-15	6-10	10-15	8-12	

висе на перекладине (кол.повт.)								
Прыжок через скакалку (кол.раз за 1 мин)	70-100	60-90	90-120	80-115	110-125	100-120	125-140	120-130
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	4-10	4-8	6-12	5-10	7-13	5-10

Содержание материала для занятий в спортивно-оздоровительных группах

1. Теоретическая подготовка

Введение.

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическое обеспечение программы.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в

целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: упражнения сотягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом, лазание по канату с помощью ног и без их помощи, упражнения на брусьях.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, прогибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине поднимания и опускания ног, поднимания туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на носок, прыжки с отягощениями, ходьба и бег в гору, упражнения с скакалкой.

Упражнения на растягивания, расслабления и координации движений: Ходьба и бег в различном темпе, ходьба скоростными шагами правым и левым боком вперед.

Упражнения с использованием элементов акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стенки, мост из положения лежа и стоя.

Упражнения для формирования правильной осанки— эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

Оборудование: маты, гантели, блины, штанга

Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина), подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием), спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков), упражнения с чучелом и партнером.

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 тесно 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.

1. 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.

2. Упражнения для развития быстроты

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

3. 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 предусматривают 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 проборьбе; выполнение бросков с задержанием дыхания.

4. 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, 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».

Техника борьбы корэш

Технику борьбы составляют основные положения: захваты, передвижения, приемы защиты и контрприемы. Это один из наиболее важных элементов спортивного мастерства.

Борцы, слабо владеющие техникой борьбы, обычно применяют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные, главным образом, на преодоление сопротивления противника силой. Борец, хорошо владеющий техникой, способен победить физически более сильного противника. Это особенно ярко проявляется на майданах сабантуя, где обладателями главного приза часто становятся внешне ничем не выделяющиеся борцы, а борцы с богатырской выправкой довольствуются вторым или третьим местом. К сожалению, до настоящего, времени никто не занимался систематизацией приемов что, несомненно, тормозило развитие его техники.

По своему назначению движения борца могут быть подразделены на действия нападения и защитные действия. К нападению относятся приемы, контрприемы и комбинация нападения. Защитные же действия - это

целенаправленное поведение борца, препятствующее выполнению противником действий нападения.

Рассмотрим основные варианты наиболее характерных для корэш приемов.

Для этого вида борьбы специфичными являются захваты кушаком, допустимые в верхней части тела противника - от плечевого пояса до поясницы. Действия ногами (зацепы, подножки, подсечки и т. д.) запрещаются.

Основные положения в борьбе

В технике борьбы различают следующие основные стойки: правую, левую, фронтальную. Стойка может быть высокой, средней и низкой.

Правой стойкой называется положение, в котором правая нога борца находится впереди левой. В левой стойке левая нога расположена впереди правой. Во фронтальной стойке ноги борца на одной линии.

Наиболее часто применяются низкая и средняя стойки. Передвигаясь по ковру, борец должен обеспечить себе наибольшую устойчивость, то есть равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги.

В различных ситуациях борец может терять и восстанавливать равновесие. Для того, чтобы момент потери равновесия не был использован противником для проведения приема, он должен правильно передвигаться по ковру. В основном это передвижение приставными шагами: начинать нужно с той ноги, в сторону которой борец намерен переместиться. Во время передвижения равновесие поддерживается также с помощью кушака (полотенца).

Для проведения различных приемов борьбы атакующему необходимо вывести атакованного из равновесия. Тренер должен научить занимающихся самостоятельно передвигаться по ковру, уметь рывком руками за кушак выводить партнера из равновесия и сохранять устойчивость при взаимном сопротивлении.

Броски прогибом

Для обучения броскам прогибом надо хорошо физически подготовить занимающихся. Для этого следует развить силу мышц спины и разгибателей ног.

При разучивании бросков прогибом занимающиеся испытывают страх, мешающий им правильно выполнить прием. Поэтому прежде всего необходимо преодолеть это чувство. Падение назад в прогнутом положении требует от занимающихся определенных волевых усилий и умения контролировать свои действия.

При бросках прогибом отрыв противника от ковра и бросок осуществляются в начале падения за счет одновременных действий — выпрямления ног, рывка руками за кушак вверх — назад, отклонения головы назад и прогибания.

Бросок через грудь прогибом

Исходное положение. Оба борца - в правой стойке; захват крест-накрест; правая рука с накрученным кушаком идет под плечо, кушак набрасывается на поясницу, левая рука идет поверх плеча, захватывает другой конец кушака.

Сильно натянув кушак, атакующий притягивает партнера к себе и быстро подставляет вперед левую ногу на уровень правой. Затем атакующий плотно прижимает партнера кушаком к себе. Ноги атакующего слегка согнуты в коленном суставе, таз немного ниже таза атакованного.

Атакующий, быстро отклоняясь назад, выводит противника из равновесия, подбивая партнера за счет выпрямления ног, сочетая резким рывком руками за кушак вверх на себя, прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и падает назад, увлекая за собой противника. При падении он резко поворачивается с атакованным влево и бросает его спиной на ковер.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину. Атакующий окажется рядом с ним на животе или на левом боку.

Защита: в момент броска выставить ногу в сторону поворота и сковать атакующего (накрывание).

Контрприем: бросок прогибом с шагом вперед (зашагивание).

Бросок через грудь с зависанием

Исходное положение. Оба борца в правой стойке.

Слегка натянув кушак, атакующий ставит левую ногу между ног противника. Одновременно с движением левой ноги вперед атакующий направляет усилия захвата влево - на себя, перемещая вес тела партнера на его левую ногу. Атакующий делает подбив с рывком руками за кушак назад - слева с поворотом и бросает партнера спиной на ковер.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину или на правый бок слева от атакующего, который окажется рядом с ним на животе или на правом боку.

Защита: в момент подгиба выставить ногу в сторону поворота и, сделав шаг назад, сковать противника (накрывание).

Контрприемы: 1) когда атакующий подставляет к себе левую ногу, атакованный тоже подтягивает свою, сзади стоящую ногу и выполняет бросок прогибом; 2) бросок прогибом с зашагиванием.

Бросок через грудь с шагом вперед (I вариант)

Исходное положение. Атакующий в левой стойке, атакованный во фронтальной.

Резко натянув кушак, атакующий правой ногой шагает за левую ногу противника, одновременно поворачивает его кушаком в сторону броска, плотно прижимает к груди, отклоняется назад, выводит противника из равновесия и, сильно прогнувшись, выполняет бросок.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину, атакующий окажется рядом с ним на животе.

Защита: 1) принять низкую стойку и не дать подтянуть туловище; 2) в момент отрыва выставить ногу в сторону броска и сковать противника.

Контрприем: бросок через спину.

Бросок через грудь с шагом вперед (II вариант)

Выполняется подставлением другой ноги. Если борец находится правой стойке, то атакующий, захватывает туловище противника и делает левой ногой шаг вперед, ставя ее за правую ногу противника носком внутрь.

В различных ситуациях борец может терять и восстанавливать равновесие. Для того, чтобы момент потери равновесия не был использован противником для проведения приема, он должен правильно передвигаться по коврику. В основном это передвижение приставными шагами: начинать нужно с той ноги, в сторону которой борец намерен переместиться. Во время передвижения равновесие поддерживается также с помощью кушака (полотенца).

Для проведения различных приемов борьбы атакующему необходимо вывести атакованного из равновесия. Тренер должен научить занимающихся самостоятельно передвигаться по коврику, уметь рывком руками за кушак выводить партнера из равновесия и сохранять устойчивость при взаимном сопротивлении.

Наиболее часто применяются низкая и средняя стойки. Передвигаясь по коврику, борец должен обеспечить себе наибольшую устойчивость, то есть равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги.

В различных ситуациях борец может терять и восстанавливать равновесие. Для того, чтобы момент потери равновесия не был использован противником для проведения приема, он должен правильно передвигаться по коврику. В основном это передвижение приставными шагами: начинать нужно с той ноги, в сторону которой борец намерен переместиться. Во время передвижения равновесие поддерживается также с помощью кушака (полотенца).

Для проведения различных приемов борьбы атакующему необходимо вывести атакованного из равновесия. Тренер должен научить занимающихся самостоятельно передвигаться по коврику, уметь рывком руками за кушак выводить партнера из равновесия и сохранять устойчивость при взаимном сопротивлении.

Броски прогибом

Для обучения броскам прогибом надо хорошо физически подготовить занимающихся. Для этого следует развить силу мышц спины и разгибателей ног.

При разучивании бросков прогибом занимающиеся испытывают страх, мешающий им правильно выполнить прием. Поэтому прежде всего необходимо преодолеть это чувство. Падение назад в прогнутом положении требует от занимающихся определенных волевых усилий и умения контролировать свои действия.

При бросках прогибом отрыв противника от коврика и бросок осуществляются в начале падения за счет одновременных действий — выпрямления ног, рывка руками за кушак вверх — назад, отклонения головы назад и прогибания.

Бросок через грудь прогибом

Исходное положение. Оба борца - в правой стойке; захват крест-накрест; правая рука с накрученным кушаком идет под плечо, кушак набрасывается на поясницу, левая рука идет поверх плеча, захватывает другой конец кушака.

Сильно натянув кушак, атакующий притягивает партнера к себе и быстро подставляет вперед левую ногу на уровень правой. Затем атакующий плотно прижимает партнера кушаком к себе. Ноги атакующего слегка согнуты в коленном суставе, таз немного ниже таза атакованного.

Атакующий, быстро отклоняясь назад, выводит противника из равновесия, подбивая партнера за счет выпрямления ног, сочетая резким рывком руками за кушак вверх на себя, прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и падает назад, увлекая за собой противника. При падении он резко поворачивается с атакованным влево и бросает его спиной на ковер.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину. Атакующий окажется рядом с ним на животе или на левом боку.

Защита: в момент броска выставить ногу в сторону поворота и сковать атакующего (накрывание).

Контрприем: бросок прогибом с шагом вперед (зашагивание).

Бросок через грудь с зависанием

Исходное положение. Оба борца в правой стойке.

Слегка натянув кушак, атакующий ставит левую ногу между ног противника. Одновременно с движением левой ноги вперед атакующий направляет усилия захвата влево - на себя, перемещая вес тела партнера на его левую ногу. Атакующий делает подбив с рывком руками за кушак назад - влево с поворотом и бросает партнера спиной на ковер.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину или на правый бок слева от атакующего, который окажется рядом с ним на животе или на правом боку.

Защита: в момент подбива выставить ногу в сторону поворота и, сделав шаг назад, сковать противника (накрывание).

Контрприемы: 1) когда атакующий подставляет к себе левую ногу, атакованный тоже подтягивает свою, сзади стоящую ногу и выполняет бросок прогибом; 2) бросок прогибом с зашагиванием.

Бросок через грудь с шагом вперед (1 вариант)

Исходное положение. Атакующий в левой стойке, атакованный во фронтальной.

Резко натянув кушак, атакующий правой ногой шагает за левую ногу противника, одновременно поворачивает его кушаком в сторону броска, плотно прижимает к груди, отклоняется назад, выводит противника из равновесия и, сильно прогнувшись, выполняет бросок.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину, атакующий окажется рядом с ним на животе.

Защита: 1) принять низкую стойку и не дать подтянуть туловище; 2) в момент отрыва выставить ногу в сторону броска и сковать противника.

Контрприем: бросок через спину].

Бросок через спину

Исходное положение. Оба борца в правой стойке.

Кушак слегка натянут. Атакующий, поворачиваясь влево, подставляет левую ногу к правой. Ноги полусогнуты. Резко натянув кушак, он подтягивает противника на себя. Используя движение атакованного вперед, выпрямляет

ноги и, подбивая партнера тазом снизу - вверх, наклонившись вперед - в сторону выполняет бросок на ковер.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину, атакующий сядет рядом с ним на правое бедро.

Защита: 1) сильно натянуть кушак и не позволять противнику приблизить таз для подбивания; 2) выставить ногу в сторону броска атакующего.

Контрприем: бросок прогибом.

Бросок подбивом бедра

Исходное положение. Оба борца в правой стойке. Выполнение. Слегка натянув кушак, атакующий отступает назад и поворачивается спиной к противнику. Сильно натянув кушак, подтягивает противника на себя, ставит правую ногу между ног противника. Когда атакующий наклонится и его ноги будут находиться под острым углом к коврику, выпрямить левую ногу и резко подбить бедром правой ноги левое бедро противника изнутри и выполнить бросок.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину слева от атакующего, который окажется рядом с ним на животе.

Защита: сильнее натянув кушак, не дать противнику повернуть таз.

Контрприем: бросок прогибом с захватом руки и туловища противника.

Совершенствование техники борьбы

Техника борьбы является основой мастерства борца. Тренер стремится довести выполнение приемов, защит и контрприемов до той степени совершенства, когда они проводятся в схватке автоматически, а эти достигается лишь в процессе многолетней тренировки. Из многообразия изученной техники борцу необходимо отобрать те приемы, которые наиболее соответствуют его индивидуальным особенностям, уметь выполнять их в различной обстановке и с различными противниками.

Организуя схватки на учебно-тренировочных занятиях, тренер стремится к тому, чтобы спортсмены закрепляли навыки, выполняли приемы и защиты с более сильным противником. Он специально вынуждает борцов вести схватку так, чтобы менее опытному партнеру было удобно выполнять определенные приемы.

Трудность отработки техники состоит в том, что, с одной стороны, нужно закреплять навык, выполняя прием в стандартных условиях, а с другой, добиваться совершенствования его в более трудных ситуациях. Однако здесь спортсмена подстерегает опасность, так как затруднение и изменение условий выполнения приема нередко вызывает замедление формирования навыка и даже разрушение его. Следовательно, нельзя слишком затруднять условия выполнения приема.

В то же время длительная работа в облегченных условиях ведет к закреплению привычки только к этим условиям, и в дальнейшем в более трудных условиях схватки прием не будет выполняться и быстро может «затормозиться». Борцу в этом случае трудно перестроиться и видоизменить прием, то есть совершенствовать его.

При построении схваток тренер учитывает индивидуальные особенности занимающихся и следит за тем, чтобы у каждого борца во время учебно-

тренировочных занятий в схватках была возможность выполнять различные приемы и защиты и в то же время постоянно встречались затруднения. В одной и той же схватке для одного борца задача облегчается, а для его партнера она будет трудной. Технический багаж борца периодически должен пополняться и обновляться новыми приемами и контрприемами, а также новыми вариантами ранее освоенных технических действий.

Метод изменений условий имеет целью изменить отдельные детали навыка, совершенствовать технику и тактику борца в различных условиях. Этот метод играет большую роль в процессе закрепления и дальнейшего совершенствования навыков. Умение выполнять приемы и защиты в самых разнообразных условиях служит показателем высокого спортивного мастерства.

Тренировки также должны проводиться в различных условиях. В одних случаях они будут более легкими, в других - более сложными. Это зависит от ряда факторов, прежде всего от уровня подготовленности спортсмена, его самочувствия, от того, какое техническое действие он выполняет и в какой степени владеет этим упражнением.

К основным средствам изменения условий выполнения приема относятся:

а) изменение внешних условий проведения схваток на открытом воздухе и в помещении - при различной температуре, различном освещении, на различных кушаках и различных коврах (мягком, жестком, большом, маленьком), на различном расстоянии от ковра;

б) изменение видов схваток - специальные имитационные упражнения (с чучелом, с тренировочным мешком), схватки тренировочные, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные;

в) изменение партнеров (противников) в схватках по весу (большой, меньший, равный), по росту (ниже, выше, равный), по физической

подготовленности (слабый или сильный, быстрый или медленный), по волевой

подготовленности (смелый, нерешительный и т. д.);

г) изменение самочувствия спортсмена (после сгонки веса, рано утром или поздно вечером, отдохнувший или усталый и т. д.);

д) изменение характера действий борца в схватке (проведение схваток: в замедленном или быстром темпе, силовая борьба или же основное внимание обращается на технику и т. д.).

Для успешного выполнения приема в схватках недостаточно усвоить только его техническую структуру, необходимо располагать еще определенным запасом знаний, умений и навыков по тактике. Поэтому совершенствование в технике проходит в неразрывной связи с совершенствованием в тактике.

Совершенствование тактики борьбы

Тактика борьбы - искусство ведения схваток с противником в соревнованиях. Ее главная задача - наиболее целесообразное использование сил и возможностей спортсмена для победы.

Совершенствование в тактике и технике требует от борцов большого трудолюбия, творческого подхода к тренировкам и упорства в достижении поставленной цели.

Борьба - это единоборство двоих, обладающих не только разными физическими качествами, но и разным мышлением, психикой, волей и т. д.

Тактика совершенствуется в учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных и соревновательных схватках.

Когда занимающиеся изучат достаточное количество технических действий, начинается совершенствование их тактического мастерства путем изучения комбинаций.

Перед первым соревнованием тренер рассказывает занимающимся о том, как проводить разведку перед схваткой и во время нее, как провести анализ собранного материала и построить план схватки.

Прежде чем выступать в официальном соревновании, необходимо научиться правильно, оценивать техническую, физическую, тактическую и морально-волевою подготовку своих противников и сопоставлять ее со своей подготовкой.

В дальнейшем тактическая подготовка борцов строится на основе сообщений или знаний о способах анализа прошедших соревнований, о противниках, с которыми предстоит встретиться на соревнованиях, о методах тренировки, которые позволят обеспечить тактическую подготовку к предстоящему соревнованию.

Основным методом тактической подготовки борцов является *метод заданий*. Например, борец должен составить тактический план схватки с неизвестным или конкретным противником, чтобы вести поединок в условиях «края ковра». Для получения оценки нужно выполнить несколько бросков на ковер. Тренер, например, дает задание бороться с подставлением левой ноги (между ног противника), или выталкивать партнера (за счет плечевого пояса), или рывком выводить его из равновесия. Этим он вырабатывает у спортсмена умение правильно строить тактику схватки с борцом, ведущим поединок в такой манере.

Борец должен уметь маскировать свои планы и действия. Это умение тренер развивает и совершенствует, учит борца применять различные обманные действия, приемы, комбинации, а затем применять их в схватках с различными противниками.

Многофункциональные показатели. Физические качества.	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Правила безопасности во время занятий борьбой:

1. При выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга. Все приемы следуют выполнять так, чтобы они были наиболее безопасными. Поэтому необходимо следовать указаниям и соблюдать правила соревнований. Страховка включает выполнение следующих требований:

- а) при бросках смягчать падение партнера, поддерживая его;
- б) при разучивании приемов бросать партнера к центру ковра;
- в) не бросать партнера, если место где он должен упасть, занято другой парой;
- г) атакуемый не должен лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара;
- д) не проводить броски, находясь на обкладочных матах;
- е) не проводить приемы за пределы ковра;
- ж) не проводить приемы бесплотного захвата и борец, свободный от выполнения приема должен следить за действиями товарища и в случае возникновения опасной ситуации прийти ему на помощь.

2. Каждый борец должен хорошо изучить приемы самостраховки, усовершенствовать их и соблюдать следующие требования:

- а) перед занятием обязательно делать разминку;
- б) при выполнении бросков не выставлять руки;
- в) не садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;
- г) не бороться в партере, если рядом борцы проводят схватки в стойке;
- д) не проводить в состоянии сильной усталости приемы, которые требуют большой силы;
- е) не выполнять броски, втыкаясь головой в ковер;

ж) если партнер во время тренировки начинает «злиться», то следует попросить, чтобы он выбрал другого партнера.

3. Места занятий должны находиться в надлежащем состоянии.

4. Необходимо соблюдать правила личной гигиены.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Возраст(лет)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м.сек										
отл	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2
хор	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
удв	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6
Бег 2000м.мин										
отл	9.20	9.00	8.40	8.20	8.00	7.40	7.20	7.00	6.40	6.20
хор	9.40	9.20	9.00	8.40	8.20	8.00	7.40	7.20	7.00	6.40
удв	б.у	9.40	9.20	9.00	8.40	8.20	8.00	7.40	7.20	7.00
Подтягивани е (кол-во)отл										
отл	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
хор	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
удв	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
Пресс (кол- во)										
отл	18	19	20	21	22	23	24	25	26	26
хор	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25
удв	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24
Прыжок с места										
отл	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
хор	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
удв	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230

Порядок выполнения контрольных упражнений по ОФП.

-бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона без шиповки. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

-прыжки в длину с места проводятся на нескольской поверхности, испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

-подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху. ИП: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из ИП. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

-бег на 2000м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

5. ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемый организацией, осуществляющей спортивную подготовку на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

План составляется на текущий календарный год. (Приложение)

Литература

1. Железняк Ю.Д. Советы юному волейболисту. [Текст] /Ю.Д. Железняк – Москва, 2004.
2. Твой Олимпийский учебник. [Текст]/Москва, «Советский спорт», 2004.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. [Текст]/И.А. Гуревич – Москва, 2004.
4. Конеман А.В. Детские народные подвижные игры. [Текст]/А.В. Конеман – Москва, 2005.