

# БЕЛБОГЛИ КУРАШ



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Ташкент – 2021

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ КОЛЛЕДЖЕЙ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
для колледжей олимпийского резерва**

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА  
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА  
БЕЛБОГЛИ КУРАШ**

Государственная система стандартов непрерывного образования  
Узбекистана.

Среднее специальное, профессиональное образование.

**Направление подготовки:** Спорт.

**Профессия:** Тренер-преподаватель.

**Специальность:** Национальные виды спорта.

**ТАШКЕНТ-2021**

UO'K 796.817

КВК 75.715

В 50

Belbogli kurash [Tekst] / U.J. Maxamatov [va boshq.].-Toshkent: "Umid Design", 2021.-120 b.

Учебная программа подготовлена авторским коллективом в составе:

**У.Ж. Махаматов** – старший тренер отделения белбогли кураш Республиканского колледжа олимпийского резерва, тренер Высшей категории, судья международной категории.

**А.С. Нурматов** – тренер отделения белбогли кураш Республиканского колледжа олимпийского резерва, тренер 1-й категории, судья республиканской категории.

**И.Ж. Махаматов** – старший тренер отделения белбогли кураш Чирчикской колледжа олимпийского резерва, тренер высшей категории, судья республиканской категории.

**Э.Р. Нематов** – тренер отделения белбогли кураш Республиканского колледжа олимпийского резерва, тренер 1-й категории, судья республиканской категории.

**Х.А. Каримов** – самостоятельный учебный исследователь.

Рецензенты:

**А.К. Маликов** – член Совета Федераций Международной ассоциации борьбы на поясах, судья международной категории.

**Н.С. Туйчиев** – заслуженный тренер Республики Узбекистан, судья международной категории.

Типовая учебная программа рекомендована к обсуждению и изданию Координационным советом при Министерстве физической культуры и спорта, реализующим образовательные программы в области физической культуры и спорта (1 июля 2020 года, Протокол №1).

## ВВЕДЕНИЕ

Белбогли кураш – вид спорта, относящийся к категории единоборств, имеющий два направления – классический и вольный стили. Белбогли кураш характеризуется сложносоставным характером подготовки спортсменов, требующим условно равного внимания к развитию всех их физических качеств, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приемов, базирующихся на управлении разнонаправленным инециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Белбогли кураш – древнейший вид единоборства, корни которого находятся на территории современного Узбекистана.

В целях подготовки специалистов по белбогли кураш среднего специального профессионального образования, а также спортсменов, способных с достоинством защищать честь Узбекистана на крупнейших международных соревнованиях, для специализированной школы-интерната олимпийского резерва Республики Узбекистан составлена учебная программа «Повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта — БЕЛБОГЛИ КУРАШ»:

Учебная программа по белбогли кураш излагает учебный материал для учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования курашистов и состоит из трех частей:

- в нормативной части излагаются: организация учебно-тренировочного процесса, порядок комплектования учебных групп, основные задачи учебных групп, параметры зачетных требований по основным разделам подготовки, планирование и учет учебно-тренировочного процесса, учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения;

-методическая часть программы включает организационно-методические указания, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и др.

-практический материал содержит классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе, содержание общей физической и специальной подготовки; классификацию упражнений; методику планирования тренировочных нагрузок и контрольно-переводных испытаний.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая учебная программа для колледжей олимпийского резерва (**КОР**) разработана во исполнение Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан в соответствии с постановлением Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» (№ 271 от 27 мая 1999 г.), «Типовым планом учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ высшего мастерства и колледжей олимпийского резерва» и иными нормативно-правовыми документами в целях обеспечения единого подхода и систематизации обучения в **КОР**.

Учебная программа регламентирует содержание учебного процесса при подготовке кадров по специальности «Спорт» (код 3810200).

В основу учебной программы заложены:

1. обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики;

2. нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность **КОР**, и основополагающие принципы подготовки учащихся-спортсменов **КОР**:

а). Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки) с учащимися-спортсменами **КОР**;

б). Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и

соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности учащихся-спортсменов КОР;

с). Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся-спортсменов КОР вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Настоящая учебная программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу КОР. В целом учебная программа предусматривает обеспечение формирования у учащихся-спортсменов КОР профессионально-педагогических знаний по изучению и совершенствованию техники и тактики, методике обучения и тренировки в обобщенном плане, умений составлять учебную документацию, проводить тренировочные занятия, участвовать в организации и проведении соревнований, ведению воспитательной работы и др.

Учебная работа в КОР строится на основе данной учебной программы и рассчитана на календарный год. На основании нормативно-правовых документов функционирования КОР, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика, участие в спортивных мероприятиях.

Настоящая учебная программа составлена в соответствии:

1. с Законами Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и «Об образовании в Республике Узбекистан»;

2. с постановлением Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки и укомплектования квалифицированными педагогическими кадрами средних специальных, профессиональных образовательных учреждений»;

3. с постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки спортивного резерва в колледжах олимпийского резерва» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ»;

4. с Антидопинговым кодексом Всемирного антидопингового агентства (WADA);

5. с учебными пособиями, правилами соревнований, регламентами и иными документами Международной и национальной федераций белбогли кураш;

6. с требованиями к составлению учебной и учебно-методической литературы и иными законодательными актами и нормативно-правовыми документами Республики Узбекистан.

# Раздел I

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1. Основные понятия

В данной учебной программе используются следующие основные понятия:

1. **белбогли кураш** — национальный вид спорта Узбекистана, имеющий собственные правила, устанавливающие условия, требования и порядок проведения соревнований и участия в них;

2. **курашист** — это спортсмен, занимающийся на постоянной основе белбогли кураш;

3. **спортивная подготовка** — это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства курашистов.

### 2. Цели и задачи повышения спортивного мастерства

К основной цели повышения спортивного мастерства учащихся-курашистов КОР относится углубленное овладение технико-тактическим арсеналом белбогли кураш.

К основным задачам повышения спортивного мастерства учащихся-курашистов КОР относятся: 1. создание у учащихся-курашистов интереса к белбогли кураш, получение учащимися-курашистами знаний в области белбогли кураш, освоение правил и тактики выступления на спортивных мероприятиях, изучение истории белбогли кураш, опыта мастеров прошлых лет; 2. систематическое повышение спортивного мастерства учащихся-курашистов за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований; 3. улучшение скоростно-силовой подготовки учащихся-курашистов с учетом формирования основных навыков, присущих белбогли кураш; 4. повышение работоспособности учащихся-курашистов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой

физической готовности; 5. воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; 6. обучение и совершенствование техники; 7. постепенное подведение учащихся-курашистов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; 8. постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки учащихся-курашистов; 9. выведение учащихся-курашистов на высокий уровень спортивных достижений с учетом их индивидуальных особенностей; 10. формирование мотивации регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; 11. воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей; 12. ознакомление учащихся-курашистов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы; 13. Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки и др.

### **3. Компетенции учащихся-курашистов**

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и участия в соревнованиях. На протяжении обучения в КОР учащиеся-курашисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

В результате прохождения полной подготовки учащиеся-курашисты КОР должны:

1. **знать:** историю и правила белбогли кураш; основные методики тренировки в белбогли кураш и основные качества, развиваемые белбогли кураш; суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях белбогли кураш; основные показатели и закономерности физического развития, свойственные учащимся-курашистам их пола и возраста;

принципы здорового образа жизни; о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования; основы спортивной гигиены;

2. **уметь:** применять тренировочные методы для повышения работоспособности; применять технико-тактический арсенал белбогли кураш во время выступления в спортивных мероприятиях; применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья; подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям; контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени;

3. **владеть:** всеми основными разделами техники белбогли кураш и самостраховки; техникой и методикой развития основных физических качеств.

#### **4. Тренерско-преподавательская деятельность**

К тренерско-преподавательской деятельности в КОР для осуществления спортивной подготовки учащихся-курашистов допускаются тренеры:

1. имеющие специальное физкультурное образование;
2. имеющие опыт работы с курашистами детских, юношеских и молодежных возрастных категорий;
3. обладающие определенными знаниями в области белбогли кураш – знание технического арсенала, правил соревнований, дисциплинарного кодекса и др.;
4. имеющие разрешение на осуществление тренерской деятельности по белбогли кураш;
5. в соответствии с рекомендацией Федерации белбогли кураш Узбекистана.

Должностные функции тренеров-преподавателей КОР определяются в установленном законодательством порядке.

## **5. Документация**

К документам, касающимся повышения спортивного мастерства учащихся-курашистов КОР, относятся:

1. Годовой учебный план тренировочных занятий в режиме учебно-тренировочной работы по этапам подготовки учащихся-курашистов КОР.

2. Годовой план-график распределения часов для спортивных групп КОР.

3. План недельного цикла подготовки учащихся-курашистов КОР.

4. План перспективный подготовки учащихся-курашистов КОР.

5. План по методике обучения белбогли кураш.

6. План теоретической подготовки учащихся-курашистов КОР.

7. Протоколы сдачи приемно-переводных нормативов и другие документы, определенные нормативными документами, регламентирующими работу КОР.

Любая документация, относящаяся к повышению спортивного мастерства учащихся-курашистов КОР, должна быть завизирована и заверена, а также зарегистрирована КОР.

## Раздел II

# ОСНОВНЫЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ

### 1. Спортивные группы

В соответствии с тем, что в КОР зачисляются курашисты белбогли кураш, уже имеющие соответствующие спортивные разряды, спортивная подготовка учащихся-курашистов КОР осуществляется в учебно-тренировочных группах (УТГ) и в группах спортивного совершенствования (ГСС), сформированных из числа учащихся-курашистов 7, 8, 9-х классов и I, II и III курсов.

К основным целям и задачам спортивных групп КОР относятся:

1.повышение у учащихся-курашистов знаний в области белбогли кураш;

2.дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых учащимся-курашистам;

3.повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности учащихся-курашистов;

4.приобретение учащимися-курашистами соревновательного опыта;

5.приобретение учащимися- курашистами знаний и навыков тренера и судьи по белбогли кураш;

6.повышение учащимися-курашистами спортивной квалификации (подтверждение и/или выполнение нормативов I разряда, КМС и МС).

Основные требования.

#### 1. Разрядные требования к учащимся-курашистам КОР:

Год обучения	До зачисления в КОР	По окончании соответствующего года обучения
7-й класс	I юн.	III вз.
8-й класс	III вз.	II вз.

9-й класс	II вз.	I вз.
I курс	КМС	подтверждение КМС
II курс	КМС	подтверждение КМС
III курс	КМС	подтверждение КМС

2. Требования к весовым категориям для учащих-ся-курашистов КОР:

- 20 лет и старше:

Пол	Весовые категории										
	Мужской	55 кг	60 кг	66	73	81	90	100	+1 00		
Женский	48	52	57	66	76	+76					

- 18, 19 лет:

Пол	Весовые категории										
	Мужской	46	50	55	60	66	73	81	90	+90	
Женский	48	52	57	63	66	76	+76				

- 16, 17 лет:

Пол	Весовые категории										
	Мужской	42	46	50	55	60	65	71	77	83	90
Женский	36	40	44	48	52	57	63	70	+70		

- 14, 15 лет:

Пол	Весовые категории										
	Мужской	32	35	38	42	46	50	55	60	65	71
Женский	30	36	40	44	48	52	57	63	+63		

- 12, 13 лет:

Пол	Весовые категории										
	Мужской	27	30	33	36	40	44	48	52	55	60
Женский	28	30	33	36	40	44	48	52	57	+57	

**Примечание.** В случае внесения Федерацией белбогли кураш Узбекистана соответствующих изменений в правила

соревнований в весовые категории учащихся-курашистов КОР могут быть внесены соответствующие изменения.

3. На учащихся-курашистов КОР, зачисленных в соответствующие спортивные группы, в целях учета и контроля их здоровья и спортивного роста в обязательном порядке должны быть заведены их индивидуальные карты (приложение 1).

## 2. Программный материал

Нормы и требования к составлению учебно-тренировочных планов подготовки учащихся-курашистов КОР:

1. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в режиме учебно-тренировочной работы по этапам подготовки:

№	Параметры подготовки	Группы	
		Учебно-тренировоч.	Спорт. совершенств.
	Количество часов в неделю	24	28
	Количество тренировок в неделю	9-12	10-12
1	Общая физическая подготовка	390	480
2	Специальная физическая подготовка	400	418
3	Технико-тактическая подготовка (час)	350	450
4	Теоретическая подготовка (час)	24	24
5	Психологическая подготовка (час)	12	12
6	Контрольно-перевод.испытания (к-во)	Вне сетки часов	
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.) (кол-во)	По календарному плану мероприятий	
8	Судейская практика	24	24
9	Восстановительные мероприятия	48	48

10	Медицинское обследование (к-во в год)	2 раза в год вне сетки часов	
Общее количество часов		1248	1456

2. Примерный годовой план-график распределения для учебно-тренировочных групп (24 часа):

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая	33	33	33	33	33	33	3	32	32	32	32	32	390
2	Специальная физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	$\frac{3}{4}$	34	34	34	33	33	400
3	Технико-тактическая подготовка(час)	29	29	29	29	29	29	$\frac{2}{9}$	29	29	29	30	30	350
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов												
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, (кол-во в год)	По календарному плану мероприятий												

8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во год)	Вне сетки часов 2 раза в год												
	Всего за месяц	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	1 0	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	1248

3. Примерный годовой план-график распределения для групп спортивного совершенствования (28 часов):

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка (час)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
2	Специальная физическая подготовка (час)	34	34	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	418
3	Технико-тактическая подготовка (час)	37	37	37	37	37	37	38	38	38	38	38	38	450
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов												
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.) (кол-во)	По календарному плану спортмероприятий												
8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во год)	Вне сетки часов 2 раза в год												
	Всего за месяц	120	120	121	121	121	122	122	122	122	122	122	122	1456

4. Примерное соотношение средств физической, технико-тактической и др. подготовки учащихся-курашистов по годам обучения (%):

№	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая	35	30
2	Специальная физическая	30	30
3	Технико-тактическая	35	40
4	другие	10	10

5. Примерные показатели соревновательной нагрузки в годовом цикле (кол-во):

№	Виды соревнований	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Контрольные	3	3
2	Отборочные	3	3
3	Основные	3	3
4	Главные	1	1

6. Участие учащихся-курашистов КОР в учебно-тренировочных сборах (УТС):

№	Наименование УТС	Допустимая максимальная продолжительность одного УТС	Участники, этапы подготовки, год обучения
1	УТС по подготовке к международным спортивным мероприятиям	До ста пятидесяти (150) дней.	Учащиеся-курашисты ГСС и УТГ всех годов обучения
		До двадцати четырех (24) дней.	
2	УТС по подготовке к спортивным	До девяноста (90) дней.	

	мероприятиям республиканского уровня	До двадцати четырех (24) дней.	
3	УТС по подготовке к спортивным мероприятиям регионального и городского уровня	До восемнадцати (18) дней.	
4	УТС для обследования и восстановления	До восемнадцати (18) дней.	
5	УТС по плану КОР по подготовке учащих-курашистов	До пятидесяти шести (56) дней.	

7. Примерное распределение тренировочного времени по видам подготовки в зависимости от этапа подготовки.

Виды спортивной	Учебно-	Этап
Общая физическая подготовка	17	15
Специальная физическая подготовка	21	20
Технико-тактическая подготовка	46	47
Теоретическая подготовка	5	4
Контрольные испытания	7	8,5
Соревнования		
Инструкторская и судейская практика	3	3,5
Восстановительные мероприятия	1	2

8. Примерное распределение нагрузок по инструкторской и судейской практике:

№	Год обучения в КОР	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
1	Все годы обучения	24	22

9. Требования к физической, технической и спортивной подготовке учащихся-курашистов КОР:

№	Год обучения в КОР	Требования
1	Все годы обучения	Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке

10. Примерный вариант построения недельного цикла подготовки учащихся-курашистов КОР:

Дни нед.	Направленность, содержание и нагрузка тренировок	
	1-я тренировка	2-я тренировка
Пн.	ОВ–беговая подготовка, ЧСС 130-150	ССК - бросков на чучелах с 30, 40, 50 кг, ЧСС 130-150
Вт.	ДО - отработка техники перемещения на ковре, ЧСС 130-150	СпВ - отработка отработка бросков на чучелах с 30, 40, 50 кг, ЧСС 130-150
Ср.	МБ - отработка бросков на чучелах с 30, 40, 50 кг, ЧСС 155-175	ДО - отработка техники перемещения на ковре, ЧСС 130-150
Чт.	ДО - отработка техники перемещения на ковре, ЧСС 130-150	Отдых

Пт.	ЛБ - отработка техники координационных действий вращения тела в безопорной фазе, ЧСС 155-175	МБ - отработка бросков на чучелах с 30, 40, 50 кг, ЧСС 155-175
Сб.	КТ - проведение контрольных схваток по вольному стилю, ЧСС 155-175	КТ - проведение контрольных схваток по классическому стилю, ЧСС 180 и выше
Вс.	Отдых	

Примечание: 1. ЧСС – частота сердечного сокращения. 2. ССК - скоростно-силовые качества. 3. СпВ - специальная выносливость. 4. ОВ - общая выносливость. 5. ДО - дистанционное ориентирование. 6. МБ - максимальная быстрота. 7. ЛБ – ловкость и быстрота. 8. КТ – контрольные тесты.

11. Примерный вариант построения цикла подготовки учащихся-курашистов КОР в условиях УТС в зависимости от периода подготовки:

Дни недели	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
Вторник	Утро: ОВ-40%	ОВ+МС	ОВ+ССК-40%
	День: ССК-100%	СилВ - 80%	ССК - 60%
	Вечер: СкВ - 60%	ССК-60%	СкВ-80%
Среда	Утро: МС-40%	СкВ-40%	ОВ+СкВ - 40%
	День: СилВ - 100%	СпВ-100%	ОВ-100%
	Вечер: СпВ - 80%	ОВ - 80%	СилВ - 60%

Четверг	Утро: отдых	Отдых	Отдых
	День: ОВ-80%	СкВ-100%	СпВ - 100%
	Вечер: отдых	Отдых	Отдых
Пятница	Утро: СкВ-40%	ОВ+МС	ОВ+ССК - 40%
	День: СилВ - 100%	СпВ -100%	СкВ - 60%
	Вечер: СпВ - 60%	СилВ-60%	СилВ - 80%
Суббота	Утро: МС - 40%	ССК -40%	ОВ+СкВ - 40%
	День: ССК-100%	СкВ-100%	ОВ-100%
	Вечер: ОВ - 80%	ОВ - 80%	ОВ - 90%
Воскресенье	Утро: отдых	Отдых	Отдых
	День: СилВ - 100%	ОВ - 80%	ОВ-100%
	Вечер: отдых	Отдых	Отдых
Понедельник	Утро: отдых	Отдых	Отдых
	День: ОВ-40%	ОВ - 40%	СпВ - 40%
	Вечер: отдых	Отдых	Отдых

**Примечание:** 1. ССК - скоростно-силовые качества. 2. СкВ - скоростная выносливость. 3. МС - максимальная сила. 4. СилВ - силовая выносливость. 5. СпВ – специальная выносливость. 6. ОВ - общая выносливость. 7. МБ - максимальная быстрота.

12. Примерные планы работ по развитию у учащихся-курашистов КОР:

—**выносливости:**

Метод Тренировки	Время выполнения упражнений	Интенсивность Выполнения упражнений	Количес-тво повторов	Время пауз между повторами	Кол-во серий	Время пауз междуповтор.
<b>Аэробная направленность</b>						
Однократ- ный Равномер- ный	>30 мин .	= 70 %	-	-	-	-
Однократ- ный Перемен- ный	> 30 мин .	50-90 % от предельной	-	-	-	-
Повторный	3- 10 мин .	= 80 %	2-10- 15	Не- регламенти ро-вано = 3-6 мин	-	-
Интерваль- ный 1  2	1-2 мин .	180 уд.в мин. = 85 %	До сниж ения скоро сти > 10	= 1-2 мин до снижения ЧСС до 120-140 уд.в мин.	-	-
	30 с – 3 мин .	180 уд.в мин. = 85 %	5-8	30-90 сек. 120 уд.в мин.		

Интервальный серийный	2-3 мин .	= 85 %	5-8	1 мин. (0,5 – 1,5 мин).	2-8	3-5
<b>Аэробно-анаэробная направленность</b>						
Однократный Равномерный	<30 мин .	= 90 %	-	-	-	-
Однократный Переменный	< 30 мин . 15- 45 мин .	= 70-90 % 50-90 %	-	-	-	-
<b>Анаэробно-лактатная направленность</b>						
Повторно-серийный	>10 с	90-95 %	3-4	1,5 – 3 мин.	3-4-8	7-8 ми н.
Интервальный	30 сек. – 3 мин .	90-95 %	4	5-3-2 мин. 3-2-1 мин.	2-6	15- 30 ми н.
Интервальный повторный	30- 90 сек. 50- 120 сек.	90 %	2-4 4-6	3-8 мин. 3-8 мин.	2-3 -	15- 20 ми н.

— **силовых способностей:**

Методы	Повторный максимум	Интенсивность (в % от максимум)	Количество подходов	Время пауз между повторами	Кол-во видов упражнений	Кол-во занятий в неделю
Метод повторных усилий	5-6-10-15 без увеличения веса 4-6 с увеличением веса 8-12	80-60 % от максимальных 70-75 %	3 и более	60-180 с	2-3 и более	2-4
Комбинированный	По 10-15 мин. постепенно	До 6 упражнений к 3-4 с	Повтор каждого удерживания изом. усилие 1-3 мин	2-3 раза 5-6 с	Усилия Возрастают	3-4

— **скоростно-силовых способностей:**

Метод тренировки	Продолжительность выполнения	Интенсивность выполнения упражнений	Количество повторений	Продолжительность пауз между повторами	Количество серий	Продолжительность пауз между сериями
Повторный 1	6-7 с	Максимально	6	95-100 с	4	6 мин.

2	2 с прыжки + 5 м спринт	Максимально	4	1-2 мин.		
Повторно-серийный		Отягощение 15-20 % от максим.	8-10	2-4 мин.	2-3	4-6 мин.
Динамических усилий		Отягощение менее 20% от максим.; интенсивность максимальная	До снижения темпа или скорости	По самочувствию, чтобы повторить с той же интенсивностью	-	-

— **координационных способностей:**

Задачи	Состояние курашиста	Длительность работы	Количество повторений	Паузы отдыха
Воспитание координационных способностей	Оптимальное	До 5 с Более 5 с	От 6 до 10-12 2-3	От 1 до 2-3 мин.
Совершенствование в условиях утомления	Утомленное	До 5 с Более 5 с	12-15 4-6	10-15 с

— **гибкости:**

Суставы	При развитии подвижности*	При поддержании подвижности**
Позвоночные	80 % >	40-50 %
Тазобедренные	60-70 %	30-40 %

Плечевой	50-60 %	30-40 %
Лучезапястный	30-35 %	20-25 %
Коленный	20-25 %	20-25 %
Голеностопный	20-25 %	10-15 %

Примечание. 1. \* – примерное процентное содержание работы при целенаправленном развитии гибкости в суставах; 2. \*\* – примерное процентное содержание работы на развитие гибкости в суставах при общеразвивающих упражнениях (разминка и др.); 3. Дозировка упражнений варьируется в зависимости от решаемых задач: при воспитании гибкости – ежедневно, при поддержании – 3-4 раза в неделю. В соревновательном периоде – только поддерживающая работа 2-3 раза в неделю, дозировка при этом должна быть уменьшена в 3-4 раза.

13. Примерная модель построения многолетней тренировки учащихся-курашистов КОР:

Компоненты подготовки	Этап начальной углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования
Учащиеся-курашисты	Курашисты юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям по Белбоғли кураш и выполняющие контрольно-нормативные требования	Курашисты I разряда, КМС 17-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
Группы подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования

Тренеры-преподаватели	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий
Технико - тактическая подготовка	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков соревновательной деятельности	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков соревновательной деятельности с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности

Условия подготовки	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
Цель подготовки	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой Белбоғли кураш	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны
Основные задачи по спортивной подготовке	Выполнить нормативы II юношеского, I юношеского и II взрослого разрядов	Выполнить нормативы I взрослого спортивного разряда, КМС и подтвердить их

<p>Основные задачи идеологического и нравственного воспитания</p>	<p>Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества</p>	<p>Формирование черт «спортивного» характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира</p>
<p>Питание</p>	<p>Своевременное, разнообразное, витаминизированное</p>	<p>В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований — специализированное, соответствующее выполняемым нагрузкам</p>
<p>Средства восстановления</p>	<p>Педагогические — прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры. Физиотерапевтические — душ, баня</p>	<p>Педагогические; физиотерапевтические — душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические — поливитамины, витаминизированные настои; психогигиенические — функциональная музыка, психотерапия</p>

Медицинское и научно-методическое обеспечение	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
Система контроля а) организации системы подготовки	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике избранного вида спорта в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения	
в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости	

г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения	
д) технико- тактической подготовки	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками соревновательной деятельности	Объем, разносторонности, эффективность технико-тактических действий, степень владения технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях
е) соревновательной подготовки	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства	

14. Примерный план теоретической подготовки учащихся-курашистов КОР:

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения.	Сроки проведения
1	Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	УТГ 1-го и 2-го года обучения ГСС 1-го года обучения	Сентябрь

2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	Все годы обучения	Сентябрь
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	УТГ 1-го и 2-го года обучения ГСС 1-го года обучения	Сентябрь Май
4	Образование и развитие белбоғли кураш	История образования и развития белбоғли кураш	УТГ 1-го года обучения ГСС 1-го года обучения	Сентябрь
5	Выдающиеся отечественные спортсмены	Чемпионы и призеры республиканских и международных соревнований	Все годы обучения	Октябрь
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	Все годы обучения	Весь учебный процесс

7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	Все годы обучения	Весь учебный процесс
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	Все годы обучения	Весь учебный процесс
9	Физическая и специальная подготовка	Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	Все годы обучения	Весь учебный процесс
10	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	Все годы обучения	Весь учебный процесс

#### 15. Примерный план антидопинговых мероприятий:

№	Содержание мероприятий	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование учащихся-курашистов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года по запросу тренера
2	Ознакомление с правами и обязанностями учащихся-		

	курашистов согласно антидопинговому кодексу		
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
4	Повышение осведомленности учащихся-курашистов об опасности допинга для здоровья		
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Раз в 3 месяца

16. Примерный план восстановительных средств и мероприятий:

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур:	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния и согласно календарю

	<p>баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</p> <p>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ–терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</p>	спортивных мероприятий.
3	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты энергетического действия.</li> <li>4. Адаптогены.</li> <li>5. Иммуномодуляторы.</li> <li>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>7. Антиоксиданты.</li> <li>8. Гепатопротекторы.</li> <li>9. Анаболизующие.</li> <li>10. Аминокислоты.</li> <li>11. Фитопрепараты.</li> <li>12. Пробиотики, эубиотики.</li> <li>13. Энзимы.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния и согласно календарю спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	Раз в неделю

### 3. Методические указания

Учебный годовой план программного материала спортивной подготовки учащихся-курашистов КОР и объем учебных часов должен составляться на 52 недели из расчета режима учебно-тренировочной работы в неделю на 46 недель занятий в условиях КОР и дополнительно 6 недель на учебно-тренировочный сбор и самостоятельных индивидуальных занятий на период активного отдыха.

При планировании подготовки на отдельных этапах годового цикла допускаются отклонения от расчетного показателя до 15 % с учетом задач этапа подготовки.

## **Раздел III**

# **ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

## **I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ**

### **1. Технический арсенал**

Спортивная подготовка учащихся-курашистов КОР направлена на совершенствование учащимися-курашистами основ технического арсенала атак и приемов белбогли кураш:

- по классическому стилю;
- по вольному стилю.

Все технические действия в белбогли кураш основаны:

1. на передвижениях, стойках, захватах и бросках, а также борьбе в вольном стиле – зацепах и подсечках;
2. на координационных действиях.

Основные виды стоек и положений тела – к основным видам стоек относятся стойки на ногах (высокие, средние, низкие). К основным положениям тела относятся: положение тела в стойках; положение тела лежа.

Основные виды технических приемов – самым универсальным и многофункциональным в выполнении разнообразных действий являются технические приемы, состоящие из действий курашиста:

1. направленные на изменение положения соперника способом его поднятия (броски);
2. направленные на изменение направления движения тела соперника;
3. направленные на изменения положения тела соперника.

Основные виды передвижений – используются разнообразные передвижения и перемещения. Передвижения могут быть

направлены вперед, назад, в бок по прямой линии или с использованием круговых (полукруговых) движений.

Основные виды координационных действий делятся на две группы:

1. к первой группе относятся балансирования – действия курашиста, направленные на удержание устойчивости положения тела;

2. ко второй группе относятся вращения – действия курашиста, направленные на вращение тела вокруг своей оси.

Изучение и совершенствование технического арсенала белбогли кураш, направленные на спортивную подготовку учащихся-курашистов КОР, осуществляется:

1. с использованием специальных фото и кинограмм, методических пособий;

2. с приглашением ведущих специалистов, мастеров и др.

## **2. Средства спортивной подготовки**

Основные средства спортивной подготовки:

1. общеразвивающие упражнения;

2. комплексы специальноподготовленных упражнений;

3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4. комплексы специальных упражнений из арсенала белбогли кураш;

5. упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

6. подвижные и спортивные игры;

7. упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

8. изометрические упражнения.

## **3. Техничко-тактическая подготовка**

В белбогли кураш совершенствование спортивного мастерства является основополагающим фактором в достижении высоких спортивных результатов, достигающихся:

1. Совершенствованием техники — овладением техникой выполнения стандартных координационных действий, такти-

ческих движений или действий; совершенствованием индивидуальных способностей выполнения тех или иных технических движений или действий; совершенствованием отдельных элементов выполнения тех или иных технических движений или действий: исходная позиция, начало выполнения, основной момент выполнения, выход после завершения; овладением командного выполнения тех или иных технических движений; овладением техникой выполнения тех или иных технических движений или действий в усложненных условиях; совершенствованием и повышением динамических характеристик выполнения тех или иных технических движений или действий. Для повышения динамичности двигательного навыка и вариативности его использования применяются: поэтапное совершенствование техники — работа в режиме со скоростью ниже 70% от максимальной (для совершенствования отдельных элементов техники), выполнения тех или иных технических движений или действий при смене скоростей, работа с предметами различной длины и веса при подготовке к соревнованиям (для стабилизации и совершенствования специфических мышечных ощущений и др.), работа, обеспечивающая моделирование различных компонентов техники (усилия, темп, структура движения); расширением диапазона технических движений и действий, избирательности, точности, силы и др.

Техническая подготовка: изучение и совершенствование техники стоек, передвижений и технических приемов с использованием различных режимов работы; изучение и совершенствование техники различных приемов с использованием различных режимов работы; изучение и совершенствование техники выполнения различных форм страховки и само страховки с использованием различных режимов работы; разучивание упражнений, способствующих развитию координации, гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости.

2. Совершенствованием тактики — поэтапным совершенствованием тактической подготовки при помощи

следующих средств: индивидуально, с привлечением курашистов по команде; в условиях моделирования соревновательной обстановки; в соревновательных условиях; работой в облегченном режиме для отработки тактических вариантов; совершенствованием приемов атаки, контратаки и защиты; совершенствованием тактики ведения поединка; совершенствованием маневренности и ложных действий; совершенствованием тактики ведения поединка с партнерами разностороннего боевого положения (левши и правши); совершенствованием тактических действий в атаках, контратаках, ложных действиях с партнерами разного стиля и манеры ведения поединка (против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля, высокого или низкого роста, обыгрывающего стиля и др.); совершенствованием тактики проведения сложных форм поединка: вызов в атаку с последующей контратакой, повторность атак и контратак с развитием последующих активных действий и др.; совершенствованием тактики маневренности и обманных движений и действий: блокирование действий партнера, принятие решительных действий др.; совершенствованием защитных действий и использованием защит для контратакующих действий и их развития; совершенствованием тактики защит с последующими контратаками, опережением действий партнера (перехватом инициативы); условными и произвольными решениями отдельных тактических задач ведения поединка; овладением навыков планирования поединка с известным противником и подготовки к поединку с неизвестным противником; развитием самостоятельности в творчестве, инициативы и активности во время учебных занятий; закреплением умений учитывать соревновательные условия при выборе тактики выступления, отработка тактических вариантов в усложненных условиях и др.

Основными целями совершенствования техники и тактики являются:

1. формирование стандартных тактических движений и действий в условиях соревновательной обстановки;

2. совершенствование индивидуальных способностей выполнения технических движений или действий, закрепление умения учитывать соревновательные условия при выборе тактики выступления, отработки тактических вариантов в усложненных условиях и др.;

3. совершенствование технических и тактических действий, а также их доведение до уровня навыка.

К основам совершенствования техники и тактики относятся наглядный метод и упражнения с привлечением словесных методов. Осуществляется это при помощи следующих средств:

1. индивидуально, с помощью партнера;
2. в условиях моделирования соревновательной обстановки;
3. в соревновательных условиях.

Совершенствование технико-тактического мастерства является основополагающим фактором в достижении высоких спортивных результатов, достигающихся:

1. совершенствованием приемов атаки, контратаки и защиты;
2. совершенствованием техники и тактики ведения поединка;
3. совершенствованием маневренности и ложных действий;
4. совершенствованием технических и тактических действий в атаках, контратаках, ложных действиях с партнерами разного стиля и манеры ведения поединка (против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля, высокого или низкого роста, обыгрывающего стиля и др.);
5. совершенствованием техники и тактики проведения сложных форм поединка (вызов в атаку с последующей контратакой, повторность атак и контратак с развитием последующих активных действий и др.);
6. совершенствованием техники и тактики маневренности и обманных движений и действий на разных дистанциях, блокированием действий партнеров, принятием решительных действий и др.;
7. совершенствованием защитных действий и использованием защит как исходных положений для контратакующих действий и их развития;

8. совершенствованием техники защит с последующими контратаками, опережением действий партнера (перехватом инициативы);

9. совершенствованием излюбленных действий, управлением недостатков в технике и тактике;

10. расширением диапазона технических движений и действий, избирательности, точности, силы и др.;

11. использованием специальных упражнений для защитных действий во время атак, контратак и др.;

12. использованием специальных упражнений, способствующих развитию навыков входа и выхода из поединка с пассивными и активными действиями;

13. условными и произвольными решениями отдельных тактических задач ведения поединка;

14. овладением навыками планирования поединка с известным противником и подготовки к поединку с неизвестным противником;

15. развитием самостоятельности в творчестве, инициативы и активности во время учебных занятий и др.

#### **4. Физическая подготовка**

Физическая подготовка учащихся-курашистов КОР направлена на развитие физических качеств, специфичных для курашистов. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием техники белбогли кураш.

##### **1. Упражнения для развития быстроты:**

- старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров;
- пробегание отрезков 30-60 метров с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время;
- бег по наклонной дорожке;
- проплывание в бассейне коротких отрезков на время;
- игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий;
- бег на короткие отрезки от 15 до 40 метров из различных положений;

- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по сигналу;

- бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед);

- броски и ловля отскочившего теннисного мяча в максимально быстром темпе.

## **2. Упражнения для развития силы:**

- элементы белбогли кураша;

- упражнения с набивными мячами;

- бег с отягощениями, по песку, воде и в гору;

- преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах;

- висы, подтягивание в висе;

- упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера;

- приседания на одной и двух ногах;

- упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания весом до 60% от максимального и др.;

- упражнения с гантелями, эспандером, на тренажерах;

- беговые упражнения с отягощениями, бег вверх по лестнице;

- приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела;

- прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями;

- броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад;

- бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке;

- спортивные игры с применением силовой борьбы.

## **3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- прыжки в высоту, длину, тройным с разбега;

- многоскоки, прыжки с отягощениями, метание гранат и камней;

- бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями;

-общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

#### **4. Упражнения для развития выносливости:**

- чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров;
- кроссы от 2 километров и более;
- туристические походы;
- езда на велосипеде по равнине и в горы;
- повторное проплывание в бассейне отрезков 25-100 метров на время;

- переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.);

- серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3);

- спортивные игры, игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

#### **5. Упражнения для развития ловкости:**

- эстафеты с предметами и без предметов;
- игры и упражнения для совершенствования игрового мышления;

- падения и подъемы;

- эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

#### **6. Упражнения для развития гибкости:**

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями;

- шпагат, полушпагат;

- упражнения с партнером;

- мост из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц.

## **7. Упражнения для рук и плечевого пояса:**

-из различных исходных положений (стойка ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись и т. д.) сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения прямыми и согнутыми руками одновременно, поочередно и попеременно, напряженно и расслабленно, в разных направлениях и плоскостях;

-поднимание и опускание плечевого пояса, круговые движения плечевым поясом;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа у стены, на гимнастической скамейке, на полу;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке;

- подтягивание в висе лежа — хватом сверху и снизу — на низкой перекладине, параллельных брусьях;

- сгибание и разгибание, отведение и приведение рук, поднимание и опускание плечевого пояса, преодолевая сопротивление партнера;

- подтягивание на перекладине;

- лазание по канату с помощью ног.

## **8. Упражнения для туловища и шеи:**

- стоя или сидя с различным исходным положением рук — наклоны головы вперед, назад, повороты в сторону, круговые движения головой;

- наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем и тазом;

-пружинистые покачивания туловищем вниз, стоя в наклоне прогнувшись, с опорой о стену или плечи партнера;

- из положения лежа на спине переход в сед с различными исходными положениями рук, с дополнительными наклонами вперед;

- из положения лежа на спине поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и опускания их в сторону или за голову, касаясь носками пола, выполнение ногами движения в форме кругов и «восьмерок»;

- из положения лежа на животе поднимание и опускание туловища с различными исходными положениями рук, не

отрывая ног от пола, то же, но в сочетании с поворотами туловища влево и вправо, или с маховыми движениями прямых рук вверх;

- поднимание прямых ног вверх, прогибаясь, но не отрывая туловище от пола;

- поднимание плавными, рывковыми движениями вверх прямых рук и ног одновременно.

### ***9. Упражнения для ног:***

- обычные и пружинистые приседания с различным исходным положением рук и ног;

- подскоки и прыжки ноги вместе, врозь, скрестно; прыжки на одной ноге, прыжки попеременно на левой и правой;

- прыжки вверх из полуприседа; прыжки вверх с поворотом на  $90^0$  и на  $180^0$ ;

- махи одной ногой вперед, назад, в стороны с постепенно увеличивающейся амплитудой;

- выпады одной ногой вперед или в сторону, другая прямая и др.

### ***10. Акробатические и гимнастические упражнения:***

- перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись;

- перекаты назад и вперед;

- кувырок вперед в группировке, кувырок вперед с шага, два кувырка вперед;

- мост из положения лежа на спине;

- шпагат, полушпагат;

- стойка на лопатках;

- упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах;

- волнообразные движения, повороты туловища в поясничном, грудном и шейном отделах;

- круговые движения плечевого пояса, движения вперед и назад, вверх и вниз.

### **11. Упражнение со скакалкой:**

- прыжки с короткой скакалкой: ноги вместе: поочередно на левой, на правой;
- бег, перепрыгивая через скакалку, на месте, вперед, в сторону.

**12. Упражнения с отягощениями:** используются набивные мячи (вес 1,2 и 3 кг) и гантели (вес от 0,5 до 2 кг). Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднятие и опускание прямых рук вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднятие и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения, тяга отягощения к груди, подбородку, подмышкам, лопаткам: жим вверх или под углом в  $45^0$ ; поднятие, попеременные и встречные, круговые или маховые движения прямых рук (только с гантелями), выполняемые с постепенно увеличивающейся до отказа амплитудой; наклоны, повороты, круговые движения туловища с отягощением за головой или в руках, вытянутых вверх, вперед, в стороны, маховые движения или выпады ногой вперед, в стороны с одновременным поднятием отягощения вперед, в стороны, назад; приседания, прыжки и подскоки с отягощением.

### **13. Упражнения для развития координационных движений:**

- опорные прыжки с мостика, через «козла», коня;
- прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры;
- выполнение элементов самостраховки при применении элементов белбогли кураш;
- игры и эстафеты с элементами акробатики;
- езда на велосипеде по сложно пересеченной местности.

**14. Упражнения на расслабление:** потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; полунаклон вперед прогнувшись — приподнимание и опускание плечевого пояса,

расслабляя мышцы свободным покачиванием и потряхиванием рук; то же исходное положение — махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны; стоя руки вверх — одновременно с выдохом наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз и встряхнуть их; стоя на одной ноге — маховые движения; потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой; лежа на спине, ноги вверх, руки под поясницу — потряхивание расслабленными ногами; сидя на полу, ноги согнуты в коленях — энергичное потряхивание руками расслабленных мышц бедра, голени.

**15. Упражнение с чучелом:** взять манекен в два раза меньше собственного веса и выполнять броски в течение 1 минуты на количество раз, выполнение бросков чучела в течение 15 секунд.

**16. Упражнение с партнером:** выполнение в высоком темпе атакующих в течение 2 минут - партнер защищается. Далее отработать интенсивную защиту с переходом на контрприем.

**17. Спортивные и подвижные игры, эстафеты:** баскетбол, теннис, волейбол, регби, футбол и др. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами с выполнением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, включающими элементы изученных упражнений.

Средства общей физической подготовки (ОФП) также используются как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

## **5. Психологическая подготовка**

К основным средствам психологической подготовки учащихся-курашистов КОР относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные):

1. создание психологических внутренних опор — наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании

таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у курашистов есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психологических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психологические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности курашистов;

2. рационализация — наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым курашистам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером курашистам (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию;

3. сублемация — представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки. Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии курашисты с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах;

4. деактуализация — искусственное занижение силы партнера, с которым решаются задачи тренировочного занятия. Различают прямую деактуализацию, когда борцу показывают слабые стороны подготовленности партнера, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются его сильные стороны, которые косвенно подтверждают

относительную «слабость» партнера. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к курашистам со слабой и подвижной нервной системой.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию у курашистов состояния тревожности – признаков соматической и когнитивной тревожности:

1. наиболее типичные признаки соматической тревожности: ощущение сердцебиения; сухость во рту; частая зевота; неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию; влажные ладони и ступни; изменение голоса (хриплый голос); дрожание мышц, пальцев рук (тремор); покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика); ощущение утомления уже в начале разминки;

2. признаки когнитивной тревожности, которая связана с переработкой информации и решением установленных задач; заметная раздражительность по любому поводу; бессонница; ощущение неполного отдыха после сна; мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой; любимая музыка не производит никакого впечатления; раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей; спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью; невнимательность и рассеянность.

Психологическая подготовка учащихся-курашистов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих курашистов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для курашиста нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать курашиста для выполнения важной и объемной работы и должна быть четко соотнесена с его возможностями.

## **6. Морально-волевая подготовка**

К волевым качествам, необходимым к развитию у учащих-курашистов КОР. относятся:

1.настойчивость — для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать упражнения с отягощениями, сопротивлениями и различными другими снарядами, продлевать время, установленное правилами соревнований, и др.;

2. инициативность — для развития инициативности полезно развивать атаки, контратаки, использовать комбинированное выполнение множества технических движений, действий, элементов и приемов (на месте, в передвижении, в положении сидя, лежа, в сочетании с координационными действиями (кувырком, вращением тела в безопорной фазе и т.д.);

3. целеустремленность — воспитание у курашистов глубокого интереса не только к достижению высоких спортивных результатов, но и к белбогли кураш в целом как к искусству;

4. выдержка — постоянно вырабатывать у курашистов умение стойко переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить примеры о том, как выдающиеся мастера, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке;

5. уверенность в своих силах — постоянное совершенствование у курашистов техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности;

6. самообладание — воспитание у курашистов способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики;

7.смелость и решительность — доведение до совершенства выполнения технических движений, действий, элементов и приемов (на месте, в передвижении, в положении сидя, лежа, в

сочетании с координационными действиями (кувырком, вращением тела в безопорной фазе и т.д.);

8. стойкость — воспитание у курашистов способности выдерживать трудности в ходе занятий (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.).

## **7. Рабочий вес**

При спортивной подготовке учащихся-курашистов КОР необходимо уделять особое внимание их весу (рабочему весу). Рабочий вес учащегося-курашиста — это вес учащегося-курашиста, в котором он может максимально реализовывать свою спортивную подготовленность на соревнованиях, т.е. показать свой наилучший спортивный результат. В соответствии с требованиями правил соревнований весовые категории определяются для спортсменов строго отдельно. Разделение спортсменов на весовые категории предназначено для уравнивания возможностей спортсменов. Верхняя граница весовой категории спортсменов не должна превышать двух значащих цифр после запятой (до сотых), например: 50 кг — имеется в виду, что 50,00 кг является нормой, а 50,01 кг — выше границы.

К основным факторам регулирования и сгонки веса, набора веса и перехода в более тяжелую весовую категорию учащегося-курашиста можно отнести:

1. обеспечение основного обмена энергетических затрат при различных физических нагрузках и при восстановлении;
2. создание правильного режима дня и питания;
3. регулирование калорийности и усвояемости пищи;
4. обеспечение суточной потребности белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований;
5. массаж, самомассаж, самоконтроль.

## **8. Результаты спортивной подготовки**

К положительным результатам спортивной подготовки учащихся-курашистов КОР относятся:

1. стабильное совершенствование физических качеств,

индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки;

2. повышение функциональных возможностей организма;

3. долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

4. положительные тенденции в укреплении и сохранении здоровья;

5. постоянный рост или стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня.

## **9. Методические указания**

Спортивную подготовку учащихся-курашистов КОР целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей курашистов. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

При спортивной подготовке учащихся-курашистов КОР необходимо учитывать:

1. возраст и стаж занятий для достижения учащимися-курашистами первых больших успехов (выполнение более высоких спортивных разрядов и званий);

2. возраст и стаж занятий учащихся-курашистов для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива МС и МСМК);

3. краткую характеристику возрастных особенностей физического развития учащихся-курашистов;

4. основные методические положения многолетней подготовки учащихся-курашистов;

5. этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;

6. преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств учащихся-курашистов;

7. минимальный возраст учащихся-курашистов, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение). Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Особое внимание необходимо уделять подготовке учащихся-курашисток. Адаптация женского организма к физическим нагрузкам меньше, чем у мужчин, ниже потенциальные возможности развития мышечной силы, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, аэробной и анаэробной производительности и других компонентов выносливости. При подготовке учащихся-курашисток необходимо учитывать: 1. особенности влияния физических нагрузок в различные фазы овариально-менструальных циклов (ОМЦ); 2. тренируемость физиологических функций и системы женского организма.

## **II. ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1. Учет возрастных характеристик при планировании**

При планировании необходимо учитывать характеристики возрастных особенностей физического развития учащихся-курашистов КОР, такие как:

1. Биологический и паспортный возраст курашистов (степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев). Типы и темпы биологического развития у курашистов различны. Курашисты одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости курашистов одного и того же паспортного возраста

принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают курашисты, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют своих сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств (период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку). Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у учащихся-курашистов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса обучения: 1). Быстрота – развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже. 2). Скоростно-силовые качества – наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки. 3). Выносливость – аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-

13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят бег на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатин-фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет. 4). Гибкость – рост гибкости интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии гибкости приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки. 5). Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9 - 10 до 11-12 лет.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств у учащихся-курашистов КОР:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет) учащихся-курашистов КОР					
	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
Рост	+	+	+	+	+	
Мышечная масса	+	+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+	+	+
Координационные способности	+	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+
Сила	+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+

Учет неравномерности естественного роста физических способностей курашистов в ходе биологического развития, периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества позволят

тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые корректировки в план подготовки учащегося-курашиста.

Примерный план учебно-тренировочной работы с учащимися-курашистами в периоды их анатомического и физиологического развития:

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры.	Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.
2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшаются координация и другие физические способности.	Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.
3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости.	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.
4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю.	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходимы спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.

## 2. Общие основы планирования подготовки

Годовой цикл подготовки учащихся-курашистов КОР делится на шесть мезоциклов:

1. подготовительный мезоцикл (сентябрь);
2. нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь);
3. малый восстановительный мезоцикл (январь);

4. основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель);
5. малый соревновательный мезоцикл (май-июнь);
6. большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

Планирование подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки с изменениями соотношений между ними;
3. непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки курашистов;
5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. осуществление как одновременного развития физических качеств курашистов, так и преимущественного развития их отдельных физических качеств.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки курашистов связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

1. **Микроцикл** — совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В белбогли кураш может быть использовано от 4 до 9 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В белбогли кураш по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий

физический; развивающий технический; контрольный; подводящий; соревновательный и восстановительный. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки с достаточно большим объемом тренировочной нагрузки направленных на повышение уровня общей физической подготовки, развитие силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков в перемещениях и др.;

2. **мезоцикл** — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде);

3. **макроцикл** — тренировки предполагают три последовательных фазы — приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В белбогли кураш, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле

предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Планирование недельного цикла подготовки необходимо с учетом:

1. развивающего физического микроцикла — к задачам микроцикла относятся повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости и изучение и совершенствование техники белбогли кураш.

2. развивающего технического микроцикла — к задачам микроцикла относятся продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники белбогли кураш;

3. контрольного недельного микроцикла — к задачам микроцикла относится контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий или прием нормативов по общей и специальной физической подготовке и специальной технической подготовке учащихся-курашистов КОР.

### **3. Методические указания**

При планировании спортивных результатов учащихся-курашистов следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При написании программы подготовки учащихся-курашистов следует рассматривать ее как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки учащихся-курашистов в соответствии с их возрастными категориями;

2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между

которыми постепенно изменяется, т.е. из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3. непрерывное совершенствование спортивной техники;

4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки учащихся-курашистов;

5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6. осуществление как одновременного развития физических качеств у учащихся-курашистов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## **III. ОБУЧЕНИЕ**

### **1. Структура тренировочных занятий**

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

1. подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности учащихся-курашистов, доведение до них стоящих задачи планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

2. основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

3. заключительная часть (5-10% от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких

специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

К совершенствованию отдельных элементов выполнения технических движений или действий относятся:

1. исходная позиция;
2. начало выполнения;
3. основной момент выполнения;
4. выход после завершения.

Тренировочный процесс может состоять из следующих видов занятий:

1. регулярных групповых практических тренировочных занятий;
2. тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий;
3. теоретических занятий, в том числе лекций, мастер-классов и семинаров;
4. участия в тренировочных сборах;
5. участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях;
6. участия в спортивных соревнованиях;
7. медицинских и восстановительных мероприятий;
8. методической подготовки, в том числе судейской, стажерской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя;
9. сдачи зачетов и нормативов.

## **2. Общие основы обучения**

Успех обучения и уровень мастерства при выполнении технических движений и приемов во многом определяются знанием учащихся-курашистов КОР основ техники белбогли кураш.

Спортивная техника обычно рассматривается как наиболее целесообразный способ выполнения двигательных действий, направленный на достижение высокого результата. Хорошая

техника обеспечивает высокое качество выполнения тех или иных действий на основе экономичности энергетических затрат.

Экономичность достигается рациональностью действий, использованием законов движений, что позволяет борцу наилучшим образом проявить свои физические и технические возможности. Кроме того, совершенная техника обуславливает высокую надежность выполнения тех или иных действий, особенно в сложных условиях.

Спортивная техника индивидуальна. Каждый курашист отличается своим «почерком». Но, несмотря на различия в деталях техники разных курашистов, существуют общие для всех основы. Возможен лишь один оптимальный способ выполнения любого двигательного действия.

Спортивно-техническое мастерство обеспечивается гармоничным сочетанием технической, физической и психологической подготовленности. Однако победа на соревнованиях обеспечивается прежде всего самими двигательными навыками. И как бы ни были совершенны физическая и психологическая подготовка, она не обеспечит победу, если техника нерациональна или недостаточно освоена:

1. Основы техники балансирований – выполнение координационных действий возможно благодаря совместному приложению внешних и внутренних сил. Внешние относительно тела силы: сила тяжести – это мера притяжения земли; вес тела – это мера его воздействия в покое на опору вследствие притяжения земли; сила инерции тела – сила, возникающая при его ускорении. Внутренние относительно тела силы различают две группы внутренних сил: силы мышечной активности; пассивные механические силы, которые обычно называют силами пассивного воздействия. Сила мышц служит источником энергии движения, сохраняет необходимые позы, управляет движением. Сохранение положения тела зависит от позы (взаимного расположения звеньев тела), его ориентации в пространстве и отношения к опоре. Для сохранения положения тела нужно закрепить звенья в суставах, не допуская, чтобы внешние силы изменили его ориентацию в пространстве и

местоположение (т.е. исключить повороты и перемещения), а также его связь с опорой. Степень устойчивости курашиста (в разных положениях) характеризуется его статистическими (способностью сопротивляться нарушению устойчивости в определенных направлениях) и динамическими показателями (способностью восстанавливать положение). Вместе с ростом силы и приобретением навыков балансирования зона сохранения положения, площадь эффективной опоры и зона восстановления увеличиваются.

2. Нарушения равновесия при захватах – к наиболее типичным действиям, вызывающим нарушения равновесия при захвате курашистов, относятся: вытягивание тела – действия курашиста, направленные на приподнятие веса соперника; перетягивание тела – действия курашиста, направленные на перемещение веса соперника на одну ногу; осаживание тела – действия курашиста, направленные на смещение веса соперника ниже к его опоре или на одну опору; заведения тела – действия курашиста направленные на перемещение веса соперника по направленному движению; повороты тела – действия курашиста, направленные на разворот тела соперника вокруг своей оси.

3. Основы техники вращений тела (координация) – вращения выполняются индивидуально как на жесткой опоре (пол), так и с применением инвентаря (мостик, трамплин, батут) или с помощью партнера. Все вращения осуществляются в результате взаимодействия активных мышечных усилий с опорой. Для выполнения кувырков, вращения тела в безопорной фазе и др. необходимо начальное вращение, которое курашист получает при отталкивании. Скорость начального вращения увеличивается благодаря группировке, сгибанию или прогибанию.

К основным методам обучения белбогли кураш относятся:

1. Анализ и показ компонентов техники, отдельных частей упражнений и упражнений в целом техники захватов, стоек, бросков и др.

2. Изучение и совершенствование техники выполнения различных форм страховки и само страховки.

3. Использование: с учетом индивидуальных особенностей курашистов методов расчлененного и целостного изучения техники захватов, стоек, бросков и др., страховки и самостраховки; повторного метода специальных упражнений в серии тренировочных занятий при решении различных технических и тактических задач; метода упражнений для характеристики учета объема и интенсивности в тренировочных занятиях.

4. Проведение тренировочных занятий: по развитию скоростных, силовых качеств, развитию гибкости, выносливости, ловкости и координации движений; имитирующих их в различных этапах подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный периоды) курашистов; с использованием специальных упражнений для развития специфических качеств (силы, ловкости и др.), способствующих сохранению технических характеристик на протяжении длительного времени в процессе тренировок; с подбором упражнений с учетом индивидуальных особенностей курашистов; с применением общеразвивающих упражнений для воспитания необходимых физических качеств; комплексного характера для развития отстающих звеньев физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей курашистов; с использованием специального инвентаря, тренажерных устройств; по определению тренировочной нагрузки в занятии по хронограмме и пульсовой кривой.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. Методы выполнения упражнений:

1. повторный;
2. переменный;
3. повторно-переменный;
4. круговой;

5. игровой;
6. контрольный;
7. соревновательный.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1. функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3. неравномерность в росте и развитии силы.

### **3. Совершенствование техники и тактики**

Совершенствование технической подготовки:

1. совершенствование техники захватов;
2. совершенствование техники стоек;
3. совершенствование техники падения;
4. совершенствование техники бросков.

Основные средства и методы:

1. практическая борьба;
2. дальнейшее развитие координации движений, общих и специальных силовых качеств и др.

**Совершенствование техники борьбы** — техника борьбы является основой мастерства курашиста. 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». Курашисту в этом случае трудно перестроиться и видоизменить прием, то есть совершенствовать его.

Технический багаж курашиста 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:

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

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

- 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.);

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

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

Совершенствование тактической подготовки: овладение одним, двумя тактическими вариантами выступления на соревнованиях; овладение различными тактическими приемами распределения на соревнованиях физических возможностей; овладение навыками борьбы в различных условиях и др.

**Совершенствование тактики борьбы** — тактика совершенствуется в учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных и соревновательных схватках. Тактическая подготовка курашистов 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 курашистов является *метод заданий*. Например, курашист 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 рывком выводить партнера из равновесия. Этим он вырабатывает у курашиста умение правильно строить тактику схватки с борцом, ведущим поединок в такой манере.

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

#### **4. Общие основы обеспечения безопасности на занятиях**

Причинами возникновения травматизма во время проведения учебно-тренировочных занятий с курашистами КОР могут быть:

1. нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

2. нарушение методики и режима тренировки;
3. отсутствие страховки или неумелое ее применение;
4. плохое материально-техническое обеспечение занятий.

Частыми причинами травм являются:

1. форсирование подготовки курашиста;
2. чрезмерная нагрузка;
3. неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующей тренировке;
4. недооценка систематической и регулярной работы над техникой;
5. включение в тренировку упражнений, к которым курашист не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травмам могут привести:

1. проведения тренировок без тренера-преподавателя;
2. неправильное размещение или слишком большое количество курашистов в зале;
3. неорганизованные переходы или хождения;
4. отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям;
5. неправильное расположение спортивного инвентаря и оборудования;
6. использование неисправного инвентаря;
7. неблагоприятные климатические условия (чрезмерно повышенная или низкая температура);
8. излишне яркое освещение или недостаточность света.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных, но адекватных по характеру движений предохраняют курашиста от многих травм. Особое внимание надо уделять развитию всех групп мышц, а также укреплению

плечевых, лучезапястных, голеностопных, локтевых и коленных суставов.

Страховка и помощь – не только комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, но и неотъемлемая часть методики обучения курашиста.

Немаловажную роль играет и самостраховка, т.е. умение курашиста самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении технического движения, координационного или технического действия. В основном это умение падать так, чтобы не получить травму.

К основным требованиям к страховке и помощи относятся:

1. знание тренера-преподавателя техники и особенностей выполнения технических движений, координационных и технических действий, а также выбор места для страховки, чтобы в наиболее трудные и опасные моменты иметь возможность помочь курашисту;

2. учитывание морально-волевых качеств и физических возможностей. Тренер-преподаватель должен знать, как подбодрить нерешительного, предупредить возможное «передумывание», компенсировать недостатки в технике и физическим развитием;

3. создание максимальных условий для мягкого приземления;

4. остановка восклицанием выполнения технического движения или приема;

5. при выполнении технического движения, координационного или технического действия каждому курашисту определить конкретное самостоятельное задание;

6. создание постоянных пар (групп) занимающихся для поочередного страхования друг друга.

В результате страховки на каждом занятии курашисты отлично изучают особенности исполнения и поведения своего партнера, что способствует эффекту обучения.

Обучая страховке и помощи, тренер-преподаватель подробно объясняет форму его выполнения и демонстрирует его. Затем курашисты несколько раз подряд проводят его сами в присутствии тренера-преподавателя, готового прийти на помощь.

Особое внимание следует уделить обучению взаимной помощи и страховке. Взаимное обучение должно стать нормой проведения каждого занятия. Оно повышает плотность урока, облегчает деятельность тренера-преподавателя и дает ему возможность управлять ходом тренировки, а курашистам помогает быстрее осваивать технику выполнения технических движений, координационных или технических действий и приобретать инструктивные навыки. Уверенность страхующий курашист приобретает лишь при многократных повторениях приемов страховки на разных курашистах.

Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений (перекатами, кувытками и др.). Способы падений нужно изучать и доводить до совершенствования. Падения изучаются в медленном темпе с места, затем с шага и прыжка и после с более сложных вариантов выполнения (с возвышенности, резкого сбивания и др.).

Тренер-преподаватель должен:

- 1.проводить тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- 2.при проведении тренировочного процесса обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности занятий;

- 3.контролировать приход учащихся-курашистов на место проведения тренировок и их ухода после окончания учебных занятий.

В местах проведения занятий для оказания первой доврачебной помощи:

- 1.должен работать медицинский персонал;

- 2.должны присутствовать аптечки со средствами оказания первой помощи.

## **5. Методические указания**

Спортивная тренировка учащихся-курашистов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. тренировочные занятия должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;

2. тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

3. в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся-курашистов и их физическим развитием;

4. надежной основой успеха учащихся-курашистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

5. с возрастом и подготовленностью учащихся-курашистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;

6. при планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения учебного процесса КОР.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией учащихся-курашистов, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

В процессе обучения при объединении в одну группу учащихся-курашистов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнеров.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться на этапе первоначального разучивания и продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Целесообразно осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий:

1. по развитию скоростных, силовых качеств, развитию гибкости, выносливости, координации движений;

2. имитирующих их в различных этапах подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный периоды) курашистов;

3. с использованием специальных упражнений для развития специфических качеств (силы, ловкости и др.), способствующих сохранению технических характеристик на протяжении длительного времени в процессе тренировок;

4. с подбором упражнений с учетом индивидуальных особенностей учащихся-курашистов;

5. с применениями общеразвивающих упражнений для воспитания необходимых физических качеств;

6. комплексного характера для развития отстающих звеньев физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей учащихся-курашистов;

7. с использованием специального инвентаря, тренажерных устройств;

8. по определению тренировочной нагрузки в занятии по хронограмме и пульсовой кривой.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

1. позволяют учитывать индивидуальные особенности учащегося-курашиста;

2. по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

3. локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

4. способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

5. позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

6. помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

1. величину отягощения;

2. интенсивность выполнения упражнений;

3. количество повторений в каждом подходе;

4. интервалы отдыха между упражнениями.

В процессе обучения курашистов необходимо:

1. уделять особое внимание правильности выполнения техники каждого движения и элемента; точности, скорости и амплитуды движений; технике падения; развитию высокой устойчивости тела; координации движений; силовой подготовке; совершенствованию вестибулярного аппарата и др.;

2. проводить обучение выполнению курашистами технических действий, приемов и др.;

3. проводить учебно-тренировочные занятия в первой зоне работы для отработки техники отдельных движений, элементов и др., а также в целях увеличения объема действий с их использованием в комбинационных вариантах и укрепления изученных навыков у курашистов;

4. при изучении более сложно-координационного технического движения или действия необходимо обращать внимание на специальную физическую подготовку курашистов, которая является базовой основой для выполнения данного движения или действия;

5. при обучении объяснять курашистам, что из любой стойки или положения тела можно выполнить то или иное техническое действие, элемент, прием и т.д.;

6. при обучении курашистов стойкам уделять основное внимание высокой устойчивости, перемещениям центра тяжести, правильности распределения веса тела (равномерное распределение веса тела на всю опорную часть, на одну опору полностью или большей частью на одну из опор — 70-30%);

7. при обучении основное внимание уделять отработке курашистами технике выполнения в отдельности каждого элемента приема и др;

8. уделять внимание обучению курашистов атакующим и контр - атакующим техническим действиям и приемам;

9. уделять внимание, обучению курашистов использованию ими рабочей зоны площадки выступления – посекторное; у штрафной зоны; с учетом перемещения судьи на площадке.

Совершенствование и повышение динамических характеристик выполнения технических движений или действий. Для повышения динамичности двигательного навыка и вариативности его исполнения применяются:

1. поэтапное совершенствование техники и тактики;

2. работа в режиме со скоростью ниже 70% от максимальной (для совершенствования отдельных элементов техники);

3. совершенствование выполнения технических движений или действий при смене скоростей;

4. работа в облегченном режиме для отработки технических и тактических вариантов;

5. работа с предметами различной длины и веса при подготовке к соревнованиям (для стабилизации и совершенствования специфических мышечных ощущений и др.);

6. работа, обеспечивающая моделирование различных компонентов техники (усилия, темп, структура движения), применяется также при переходе на скоростные выполнения технических движений или действий;

7. командное выполнение технических движений, как правило, в соревновательном периоде при и после комплектования командного состава, но может применяться и для улучшения аспектов технической подготовки.

Особое внимание необходимо уделять:

1. средствам и методам психологической подготовки к предстоящему турниру и к каждому конкретному соревнованию;
2. индивидуализации учебно-тренировочного процесса, развитию и совершенствованию отдельных физических качеств (быстрота, координация, специальная выносливость и др.);
3. завершению формирования индивидуального стиля выполнения технических движений или действий;
4. овладению техникой выполнения технических движений или действий в усложненных условиях;
5. доведению индивидуальной тактики выступления до высшего совершенствования, отработке элементов тактики выступления, совершенствованию отстающих элементов, разработке новых вариантов тактики с учетом конкретных условий будущих соревнований и состава участников и др.;
6. боевой практике (условные поединки с постановкой и решением конкретных технических и тактических задач, произвольные поединки — самостоятельные действия курашистов с тактическим использованием технических средств и др.);
7. участием в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах различного уровня и масштаба и др.

## **IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

### **1. Педагогический контроль**

Целью педагогического контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности учащихся-курашистов КОР на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

1. контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;

2. контроль над физической подготовленностью;
3. контроль над технической подготовленностью.

В подготовке учащихся-курашистов КОР выделяются три формы педагогического контроля:

1. оперативный — оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение курашистов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности;

2. текущий — текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов;

3. этапный — этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки (периодами, этапами макроцикла) и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности курашистов.

Текущий контроль тренировочного процесса рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При анализе тренировочных нагрузок интенсивность тренировочного задания определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе тренировочного занятия. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности тренировочных нагрузок. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок:

Интенсивность	ЧСС	
	уд./ 10сек.	уд./мин.
Максимальная	30 и<	180 и<
Большая	29-26	174-156

Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Значения ЧСС в преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы и тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения:

ЧСС (уд./мин).	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

Примерные формы педагогических обследований:

1. Этапные комплексные обследования (ЭКО) — задачами ЭКО является определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала учащихся-курашистов на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в рамках учебно-тренировочного процесса и плановой диспансеризации учащихся-курашистов. Примерная программа ЭКО:

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей: рост, вес, окружности
2	Физическая (функциональная)	Физические тесты соответствующей направленности
3	Психологическая	Оценка психо-эмоционального состояния: уровень самоконтроля, волевой мобилизации, самооценка и пр.

4	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап
---	-------------------	---

2. Текущие обследования (ТО) — задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности. Примерная программа ТО:

№	Направленность обследования	Вид обследования
1	Физическая (функциональна)	Определение переносимости нагрузок (ЧСС в покое, до и после нагрузок,
2	Психологическая	Оценка психоэмоционального состояния: степень психического утомления, оценка самочувствия, активности, настроения.
3	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за исследуемый период подготовки. Показатели объема и интенсивности тренировочной работы.
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видео- и фотоанализ технической подготовленности

3. Оценка соревновательной деятельности (ОСД) — задачей ОСД является анализ соревновательной деятельности учащих-курашистов, их технико-тактические результаты. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях с помощью анализа итоговых протоколов соревнований и видео- и фотоматериалов.

Примерный комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

№	Выполнение нормативов	Методика оценки
1	Бег на 30, 100 и 3000 м	Выполняется на дорожке стадиона

		или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух курашистов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Выполняется максимальное количество раз. И.п. — упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда курашист, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
3	Жим штанги от груди	Из положения лежа на скамейке регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Примерный комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

№	Выполнение нормативов	Методика оценки
1	Сальто вперед, назад	Выполнения элемента с места — количество раз в течение, 10 сек.
2	Стойка на «мостик»	Выполнения элемента стоя на месте — количество раз в течение 10 сек.

Примерный комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной технической подготовленности:

№	Выполнение нормативов	Методика оценки
1	Броски из положения стоя на месте (классический стиль)	Количество бросков 30 кг чучела в течение 30 сек.
2	Наружная подсечка в передвижении (вольный стиль)	Проверка скорости и ловкости исполнения

Для оценки адаптации учащихся-курашистов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждым учебно-тренировочным занятием. Процедура тестирования начинается с измерения у учащегося-курашиста ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха ( $P_1$ ), в положении сидя. Затем учащийся-курашист выполняет 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс ( $P_2$ ) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя ( $P_3$ ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$ .

Оценка адаптации организма учащихся-курашистов к предыдущей принятой тренировочной нагрузке:

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

## **2. Медицинское обследование**

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения учащихся-курашистов КОР. В начале и в конце учебного года все курашисты проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование курашистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма курашистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния курашистов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования курашистов:

1. комплексная клиническая диагностика;
2. оценка уровня здоровья и функционального состояния;
3. оценка сердечно-сосудистой системы;
4. оценка систем внешнего дыхания и газообмена;
5. контроль состояния центральной нервной системы;
6. уровень функционирования периферической нервной системы;
7. оценка состояния органов чувств;
8. состояние вегетативной нервной системы;
9. контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата курашистов.

### **3. Методические указания**

По итогам педагогического и медицинского контроля тренер-преподаватель: 1. может принять решение о временном отстранении от учебно-тренировочных занятий учащегося-курашиста; 2. должен внести соответствующие корректировки в план подготовки учащихся-курашистов.

## **V. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

### **1. Общие требования**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем — локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения у курашистов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

### **2. Педагогические средства восстановления**

К факторам педагогического воздействия, обеспечивающего восстановление работоспособности у курашистов, относятся:

1. рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

2. правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

3. введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
4. выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
5. оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
6. полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
7. использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
8. повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
9. эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
10. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **3. Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма у учащихся-курашистов КОР. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

1. все виды массажа;
2. душ теплый (успокаивающий) при  $t$  36-38° продолжительностью 12-15 мин.;
3. баня и сауна 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная при  $t$  80-90°;
4. витаминизация;
5. использование фармакологических средств, пример: оротат калия – эффективен при развитии выносливости и используется в период наибольших нагрузок (рекомендуется в день по 0,5-1,0 г.); инозин – применяется при длительной работе

с оротат-калием для увеличения % мышечной массы, запасов гликогена в тканях и повышает общую работоспособность (доза в день – 0,4г.); МАП – заменяет инозин (рекомендуется 2 раза в день вместе с оротат-калием); глютаминовая кислота – ускоряет восстановление работоспособности после тяжелых нагрузок и препятствует развитию отрицательных сдвигов со стороны миокарда (рекомендуется по 0,5 г. в день перед соревнованиями и при больших тренировках); галаскарбин – повышает приспособляемость к большим физическим нагрузкам, обеспечивает экономное расходование гликогена, способствует ускорению процессов восстановления после больших нагрузок (рекомендуется по 1,0 г. 3 раза в день по 2 таблетки за 1 час до еды); б. термальные источники, ультрафиолетовое облучение, аэризация, кислородотерапия, физиотерапия, гидротерапия.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Примерная схема использования водных процедур, массажа и сауны в недельном цикле тренировки:

Дни недели	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Вибромассаж 15 мин.	Общий ручной массаж
Вторник	Частный ручной массаж	Общая ванна
Среда	Плавание 20 мин.	Подводный массаж
Четверг	Душ	Сауна, 3 захода по 5 мин.
Пятница	Вибромассаж 15 мин.	Общий ручной массаж
Суббота	Плавание 25 мин.	Подводный массаж
Воскресенье	Сауна	

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

#### **4. Физические и психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся:

1. психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

2. создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для курашиста промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования, являются:

1. усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

2. правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

3. посещение бани (2-4 раза в месяц);

4. ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

5. подвижные игры (в периоды активного отдыха);

6. посещение бассейна (2-4 раза в месяц);

7. прогулки (2-4 раза в месяц);

8. посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объём и целесообразность проведения

восстановительных мероприятий определяется исходя из решения текущих задач подготовки учащегося-курашиста.

## **5. Методические указания**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем — локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения у учащихся-курашистов КОР, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

# **VI. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

## **1. Значение теоретической подготовки**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке курашистов КОР. Главной ее задачей является:

1. научить курашистов осмысливать и анализировать действия как свои, так и своего партнера, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним;

2. воспитание морально-волевых качеств курашистов, научить их уделять внимание самоконтролю и анализу за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья;

3. научить курашистов выполнять все требования тренера-преподавателя, подчинять свои интересы общественным, болеть душой за честь коллектива;

4. воспитать у курашистов правильное и уважительное отношение к товарищам по команде, к соперникам, к тренерам, к судьям, к зрителям и др.

Теоретическая подготовка учащихся-курашистов КОР призвана сформировать у них теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития белбогли кураш на международной спортивной арене и в Узбекистане, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

## **2. Общие основы теории**

Введение в специализацию:

1. Белбогли кураш как вид спорта;
2. место белбогли кураш в системе физического воспитания.

История развития белбогли кураш:

1. зарождение белбогли кураш как вида спорта;
2. развитие белбогли кураш в Узбекистане и на международной арене;
3. роль средств массовой информации в деле пропаганды и развития белбогли кураш;
4. успехи узбекистанских курашистов на международной арене;
5. Федерация белбогли кураш Узбекистана, ее цели и задачи.

Значение классификации в терминологии в процессе обучения, тренировки и при написании учебно-методических пособий по белбогли кураш.

Классификация:

1. тактических приемов, стоек, передвижений и др.;
2. возрастных групп, весовых категорий, спортивных разрядов.

Терминология:

1. требования к терминологии;
2. принципы образования терминов;
3. основные термины в белбогли кураш.

Самоконтроль: самоконтроль курашиста; дневник самоконтроля; понятие о тренировке, утомлении и перетренировке; меры предупреждения переутомления; объективные данные самоконтроля (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление); субъективные данные самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение).

Техника безопасности в белбогли кураш:

1. соблюдение правил по предотвращению травм при проведении учебно-тренировочных занятий;
2. значение спортивного инвентаря в предотвращении травм;
3. страховка, само страховка;
4. рекомендации по допуску курашистов на участие в соревнованиях, направленные на предотвращение травм.

Спортивная форма, инвентарь и оборудование:

1. единая спортивная форма, ее элементы;
2. инвентарь и оборудование, используемые во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### **3. Общие основы тактики и техники**

Тактика:

1. основные средства тактики;
2. особенности тактики в белбогли кураш;
3. тактическое искусство;
4. задачи тактической подготовки;
5. взаимосвязь тактической и технической подготовленности;
6. связь тактического мастерства с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств;
7. решение задач тактической подготовки на учебно-тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях.

Тактическая подготовка:

1. изучение различных вариантов захватов, стоек и приемов в движении;

2. изучение различных тактических вариантов и комбинаций из различных стоек, приемов и передвижений при подготовке к соревнованиям.

Средства и методы тактической подготовки:

1. пути повышения тактического мастерства;

2. влияние технического мастерства на тактическую подготовленность;

3. влияние различных режимов работы на повышение тактической подготовленности.

Техника:

1. общая характеристика техники координационных действий (координационные вращения);

2. общая характеристика техники технически стоек и перемещений;

3. значение технической подготовленности в повышении спортивного мастерства:

4. физиологический и биомеханический анализ техники стоек, передвижений и приемов;

5. последовательность обучения выполнения стоек, приемов и передвижений, страховки и само страховки;

6. примеры образцового выполнения стоек, приемов и передвижений.

Техническая подготовка:

1. изучение и совершенствование техники захватов, стоек и передвижений с использованием различных режимов работы;

2. изучение и совершенствование техники выполнения различных форм страховки и само страховки с использованием различных режимов работы;

3. разучивание упражнений, способствующих развитию координации, гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Средства и методы технической подготовки:

1. характерные признаки обучения технике выполнения стоек, приемов и передвижений, а также страховки и самостраховки;

2. влияние уровня развития физических качеств на выбор средств технической подготовки;

3. анализ и методика совершенствования техники стоек, приемов и передвижений, страховок и самостраховок.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка:

1. основные средства и методы развития двигательных навыков;

2. использование упражнений из других видов спорта как средство общей физической подготовки;

3. упражнения общего назначения (с использованием гимнастических снарядов, груш, чучел, сопротивлений и отягощений, со штангой и др.).

Специальная физическая подготовка:

1. средства и методы специальной физической подготовки;

2. роль индивидуальных особенностей учащихся-курашистов при отборе и применении средств для развития специальных качеств;

3. принципы сочетания основных и вспомогательных упражнений.

#### **5. Планирование спортивной тренировки**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Планирование тренировки:

1. перспективное (на несколько лет);

2. текущее (на один год);

3. оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные формы документов планирования спортивной тренировки. Планирование участия в соревнованиях. Планирование спортивных результатов и

контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования:

1. формы планирования (учебный план, учебная программа, график учебного процесса, рабочий план, расписание занятий, конспект занятий);

2. графическое изображение тренировочной нагрузки на неделю, на месяц, на год.

Построение годичного тренировочного цикла:

1. методика составления годичного плана работы секции белбогли кураш;

2. методика составления годового плана подготовки курашистов;

3. составление месячных и недельных планов индивидуальной тренировки;

4. учет календарного плана соревнований при разработке годового плана подготовки курашистов.

Планирование тренировочных микроциклов на различных этапах подготовки курашистов:

1. особенности планирования тренировочных микроциклов в зависимости от календаря соревнований, периода тренировки и подготовки курашистов;

2. основные тенденции планирования нагрузки для курашистов различного уровня подготовленности.

Документация планирования учебно-тренировочной работы:

1. принципы и формы составления учебных планов, учебных программ, перспективных и годовых программ подготовки курашистов, конспекты уроков;

2. методический разбор ведения журнала учета работы секции;

3. учет подготовки и оформления спортивных разрядов и судейства;

4. ведение дневника курашиста.

Урок как форма организации занятий белбогли кураш:

1. отработка практических навыков проведения частей урока и урока в целом (вводная часть, подготовительная, основная и заключительная части);

2. проверка содержания конспекта урока.

Ознакомление с программой и учебным планом работы секции белбогли кураш. План-график распределения учебных часов и программного материала. Рабочий поурочный план на группу. Расписание занятий. Журнал учета учебно-тренировочного процесса. Календарный план спортивно-массовых мероприятий.

Значение дневника самоконтроля курашиста в планировании.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий по Белбогли кураш.

## **6. Общие основы методики тренировки**

Основные средства и методика спортивной тренировки:

1. общие основы тренировки в белбогли кураш;
2. основные физические средства и методы спортивной тренировки в белбогли кураш;
3. принципы спортивной тренировки;
4. методика тренировки курашистов различных разрядов;
5. методика воспитательной работы в процессе тренировок и соревнований.

Тренировочная нагрузка:

1. понятие об объеме и интенсивности тренировочной нагрузки в различных периодах тренировок;
2. планирование тренировки (перспективное, оперативное, текущее);
3. объем и интенсивность тренировочной нагрузки, определение их оптимальных величин в зависимости от цели и задачи тренировки;
4. определение переносимости тренировочных нагрузок по внешним признакам, утомлению и отдельным функциональным показателям;

5. удельный вес основных и вспомогательных упражнений в тренировке в зависимости от технической подготовленности курашистов, периода, этапа и задач тренировки;

6. разминка общая и специальная (их значение, методика подбора упражнений, учет индивидуальных особенностей курашистов);

7. количество и характер упражнений, порядок их выполнения на занятиях;

8. интервалы отдыха;

9. особенности разминки;

10. понятие о спортивной форме.

Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Техника безопасности в белбогли кураш.

## **7. Организация и проведение соревнований**

Значение соревнований, их цели и задачи. Необходимость знания правил организации и проведения соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Назначение правил соревнований (предназначение правил, применение правил, действия правил).

Условия проведения соревнований. Официальные соревнования. Тип соревнований. Характер соревнования. Вид проведения соревнования. Язык соревнований. Организация соревнований. Система проведения соревнования. Участие в соревнованиях. Подготовка места проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнования. Спортивная одежда и инвентарь. Проведение соревнований. Особенности проведения соревнований. Требования к проведению соревнований. Оценка выступления. Определение победителя. Определение мест. Изменение места проведения соревнований. Прерывание проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия соревнований. Ограничения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Участники соревнований. Встреча и отправка участников соревнований. Место проживания участников соревнований. Транспорт.

Питание. Культурная программа. Обеспечение безопасности. Пропуск на соревнования. Пресс-конференции. Конгрессы. Семинары и практические занятия. Информационное обеспечение соревнований. Реклама. Нормы поведения. Подставка спортсмена. Использование специальных средств. Замена спортивной формы и инвентаря. Замена участников соревнований. Оказание помощи. Допинг – контроль. Травмы. Несоблюдение правил. Дисциплинарные санкции. Подача протеста. Процедура рассмотрения протестов. Документы, представляемые для участия в соревнованиях. Церемония награждения. Призы и награды. Медицинское обеспечение соревнований. Расположение судей и спортсменов. Действительность результата. Возрастная и весовая категория спортсменов. Апелляционная комиссия. Документация соревнований. Допуск на соревнования. Взвешивание. Жеребьевка. Допуск на выступления. Снятие спортсмена. Остановка выступления.

Комиссар соревнований, представитель делегации, врач команды, тренер команды, капитан команды, спортсмены, их права и обязанности.

Способы судейства соревнования. Общие вопросы судейства. Судейская коллегия соревнования. Права и обязанности судей. Команды и жесты судей. Одежда судьи. Численный состав судей.

Составление положения и сметы соревнований. Подведение итогов. Отчет о проведении соревнований.

Методический разбор правил соревнований. Методика составления планов организационных мероприятий при подготовке соревнований, положения о соревнованиях и сметы.

## **8. Физиологические и гигиенические основы**

Влияние занятий белбогли кураш на развитие и совершенствование физических, физиологических и психологофизиологических качеств у курашистов, на укрепление их здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств.

Режим дня. Питание. Режим питания. Назначение и роль белков, углеводов и жиров, минеральных солей и витаминов. Суточная потребность белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Массаж и самомассаж. Травмы и их предупреждение. Контроль и самоконтроль.

Весовой режим курашиста:

1. понятие о рабочем весе;
2. регулирование и сгонка веса;
3. переход в легкую или тяжелую весовую категорию;
4. зависимость веса от режима дня, питания, тренировки и восстановительных мероприятий;
5. методы прибавления веса (повышение калорийности питания, развитие мышечной массы тела);
6. методы снижения веса (тренировка, ограничение жидкости, уменьшение питания, парная, баня, массаж и др.);
7. весовой режим в период соревнований и после них.

Понятие о гигиене:

1. гигиена жилищ и места занятий;
2. гигиена одежды, обуви;
3. закаливание и др.

## **9. Научно-исследовательская работа**

Роль науки в развитии белбогли кураш. Состояние разработок научных исследований на современном этапе развития белбогли кураш. Значение научных исследований и использование их в практике работы тренеров.

## **10. Место проведения занятий, спортивная форма, оборудование и инвентарь**

Создание правильного представления о помещениях для занятий белбогли кураш, требованиях, предъявляемых к месту занятий, оформлению мест занятий, ремонту инвентаря и их хранению.

Понятие о спортивной форме, оборудовании и инвентаре, используемых во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

## **11. Спортивный отбор**

Постановка проблемы и теоретические основы отбора. Принципы и критерии отбора. Классификация и эффективность отбора. Прогнозирование на основе стабильности показателей и наследственных влияний. Этапы отбора.

## **12. Общие представления о допинге**

Допинг, – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Запрещенные вещества и методы можно разделить на:

1.запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды;

2.запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашенного лектора все спортсмены, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год с дать зачет по полученным знаниям.

## **13. Общие основы методики обучения**

Обучение и воспитание как единый процесс тренировки:

1. основные задачи обучения и тренировки;

2. применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки;
3. методы обучения, воспитания и тренировки;
4. этапы и методы обучения;
5. этапы становления двигательного навыка;
6. положительный перенос навыка при обучении и методика предупреждения отрицательного переноса навыка;
7. последовательность обучения.

Урок как основная форма организации учебного процесса:

1. схема и содержание занятий (уроков) для различных групп занимающихся;
2. общие и частные задачи урока, содержание частей урока (значение и содержание разминки, подготовительная, основная и заключительная части урока);
3. разновидности уроков;
4. организация и проведение занятий.

Методы обучения белбогли кураш:

1. понятие о технике захватов, стоек, приемов и передвижений, а также страховки и само страховки;
2. создание правильного представления о технике выполнения захватов, стоек, приемов и передвижений, а также страховки и само страховки;
3. методический разбор последовательности обучения выполнения захватов, стоек, приемов и передвижений, а также страховки и само страховки;
4. методика составления конспектов урока по обучению технике основных упражнений и планов конспектов урока;
5. методика составления планов лекций, бесед, семинарских и методических занятий.

#### **14. Методические указания**

При обучении целесообразно использовать:

1. телевизор с видеоманитофоном, видеокамеру, персональный компьютер;
2. видеозаписи лучших курашистов на соревнованиях и тренировках (КОР, республики и зарубежных стран);

3. учебно-наглядные пособия (плакаты, таблицы, графики) и др.

## **VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### **1. Общие основы воспитательной работы**

В процессе тренировки решаются и воспитательные задачи. Тренеры-преподаватели должны воспитывать у учащихся-курашистов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, чувства дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

Важным условием для успеха воспитательной работы являются своевременное начало занятий, хорошая их организация, высокая требовательность к посещаемости и выполнению норм и правил личной гигиены. Особое значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Воспитательную работу нужно также проводить и вне учебных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения выставок, просмотра фильмов, соревнований.

Тренер-преподаватель обязан:

1. поддерживать связь с родителями учащихся-курашистов, классными руководителями и так далее;
2. следить за успеваемостью учащихся-курашистов, поддерживать связь с их родителями и классными руководителями.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

1. степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности учащихся-курашистов;
2. соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
3. соответствия действий и поступков учащихся-курашистов целям воспитания;

4. соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы наблюдения, бесед, мнение тренеров-преподавателей, врачей, практические дела и поступки учащихся-курашистов и их тренеров, всего коллектива, состояние спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащихся-курашистов – выражение положительной оценки их действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащихся-курашистов.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий учащихся-курашистов. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание учащихся-курашистов должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у учащихся-курашистов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется у учащихся-курашистов систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение учащихся-курашистов к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности учащихся-курашистов. В коллективе учащиеся-курашисты развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где

возникают и проявляются разнообразные отношения учащихся-курашистов к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно – полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у учащихся-курашистов.

## **Раздел IV ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ**

### **1. Инструкторская практика**

КОР в соответствии со спецификой своей деятельности непосредственно ведет подготовку учащихся-курашистов к роли помощника тренера-преподавателя в качестве инструктора.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся-курашисты должны:

1. овладеть принятой в белбогли кураш терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений и др.;

2. овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная часть);

3. уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя;

4. самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока (разминки, основной и заключительной части);

5. замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися-курашистами технических действий, элементов, приемов, стоек, перемещений, координационных упражнений и др.;

6. помогать учащимся-курашистам младших возрастных групп в разучивании отдельных технических действий, элементов, приемов, стоек, перемещений, координационных упражнений и др.;

7. проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах;

8. научиться самостоятельному ведению спортивного дневника (вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях).

Учащимся-курашистам, успешно окончившим полный курс (I, II, III курсы) обучения в КОР, выдается диплом о среднем специальном профессиональном образовании.

## **2. Судейская практика**

Одной из задач КОР является подготовка учащихся-курашистов к организации и проведению спортивных соревнований в должности судей.

Цель судейской практики:

1. совершенствование знаний учащихся-курашистов КОР в области подготовки и проведения соревнований;

2. повышение у учащихся-курашистов КОР судейской квалификации и др.

Судейская практика учащихся-курашистов КОР осуществляется:

1. в процессе учебно-тренировочных занятий;

2. в непосредственном участии учащихся-курашистов в судействе соревнований;

3. в участии учащихся-курашистов на курсах повышения судейской квалификации.

Привитие судейских навыков у учащихся-курашистов КОР осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся-курашистов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. Учащиеся-курашисты КОР должны принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря и др. судейских должностях. Для учащихся-курашистов КОР итоговым результатом их участия в судействе соревнований является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

Участие учащихся-курашистов КОР в судействе соревнований и на курсах повышения судейской квалификации осуществляется согласно допуску Федерации белбогли кураш Узбекистана на основании ходатайства КОР.

В установленном порядке учащимся-курашистам должны быть выданы удостоверения судьи по спорту по белбогли кураш.

### **3. Участие в спортивных мероприятиях**

Основные задачи участия учащихся-курашистов КОР в спортивных мероприятиях (соревнованиях, фестивалях, учебно-тренировочных сборах (УТС) и др.) различного уровня и масштаба (городского, регионального, республиканского, международного):

1. проверка подготовленности и умения реализовать двигательные навыки и функциональные возможности учащихся-курашистов;

2. повышение спортивного мастерства учащихся-курашистов;

3. выполнение учащимися-курашистами соответствующих разрядных требований;

4. повышение и совершенствование учащимися-курашистами соревновательной практики и т.д.

Участие учащихся-курашистов КОР в учебно-тренировочных сборах (УТС) представляет собой особую форму их подготовки в

специальных условиях, связанных с максимальными и усиленными нагрузками, а также как со стандартными, так и специальными методами их восстановления. Как правило, учащиеся-курашисты принимают участие в УТС, проводимых за пределами КОР, на удаленных тренировочных базах, обладающих необходимой экологией и инфраструктурой для решения поставленных задач. Участие учащихся-курашистов в УТС способствует развитию у них таких качеств, как дисциплинированность, воля и др.

Участие учащихся-курашистов КОР в официальных соревнованиях по белбогли кураш служит не только повышению их спортивного мастерства, но и имеет непосредственное значение в повышении их знаний в области белбогли кураш.

Участие учащихся-курашистов КОР в спортивных мероприятия осуществляется в соответствии с решением КОР на основании:

1. календаря спортивных мероприятий;
2. лицензии, дающей право на участие учащихся-курашистов в спортивных мероприятиях;
3. официального вызова (приглашения) учащихся-курашистов на участие в спортивных мероприятиях;
4. требований правил и регламента спортивных мероприятий. Участие учащихся-курашистов КОР в различных спортивных мероприятиях связано с максимальной концентрацией курашиста на решении поставленных текущих задач.

В целях избежания получения учащимися-курашистами нежелательных травм не рекомендуется заявлять их на участие в соревнованиях:

1. при слабой силовой подготовке;
2. при слабой подготовке самострахования;
3. при низкой координации движений;
4. при недостаточной подготовленности в выполнении технических движений, действий или приемов;
5. при недостаточной подготовленности защиты против тех или иных технических движений, действий или приемов.

Результаты выступления учащихся-курашистов КОР в соревнованиях в обязательном порядке должны быть зафиксированы в их персональных спортивных паспортах.

## **Раздел V**

# **ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

### **1. Общие требования**

Прием в КОР осуществляется в порядке конкурсного отбора из наиболее способных и одаренных курашистов.

С учетом специфики деятельности КОР проведение приемно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и специальной технической подготовке осуществляется среди курашистов для их зачисления соответственно в 7, 8, 9-е классы и/или I, II, III курсы КОР.

В 7, 8, 9-е классы и/или I, II, III курсы КОР зачисляются курашисты, успешно сдавшие установленные соответствующие условия, нормы и требования по общей физической, специальной физической и специальной технической подготовке.

По решению КОР, в КОР могут быть зачислены без сдачи приемно-переводных нормативов курашисты, показавшие на соревнованиях высокие спортивные результаты. Ранг соревнований и условия, засчитывающие результаты участия курашистов в соревнованиях, устанавливаются КОР по рекомендации Федерации белбогли кураш Узбекистана.

Прием приемно-переводных нормативов осуществляется приемной комиссией, состоящей из тренеров-преподавателей КОР и ведущих специалистов белбогли кураш, рекомендованных Федерацией белбогли кураш Узбекистана.

## 2. Условия и содержание приемно-переводных нормативов

Условия и требования к приемно-переводным нормативам по общей физической, специальной физической и специальной технической подготовке курашистов утверждаются КОР.

Содержание приемно-переводных нормативов устанавливается тренерским советом КОР по согласованию с Федерацией белбогли кураш Узбекистана:

1. Примерное содержание приемно-переводных нормативов по ОФП:

№	Нормативы	Баллы																
		6				4				2				0				
		1	13	15	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		2	14	16	7	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	17
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,7	4,6	4,5	4,4	4,9	4,7	4,5	4,3	5,1	4,9	4,7	4,5	5,3	4,9	4,7	4,5	4,7
2.	Удержание угла 90° в висе (сек.)	17	19	21	23	15	17	19	21	13	15	17	19	11	13	15	17	17
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во)	13	15	17	19	11	13	15	17	9	11	13	15	7	9	11	13	13
4.	«Челночный»	7,1	7,0	6,9	6,8	7,2	7,1	7,0	6,9	7,3	7,2	7,1	7,0	7,4	7,3	7,2	7,1	7,1

	бег» 3x10 м (сек.)																
5.	Бег на 1000 м (мин.)	4 , 0 2	4, 00	3, 58	3 , 5 6	4 , 0 4	4 , 0 2	4 , 0 0	3 , 5 8	4 , 6	4 , 04	4 , 0 2	4 , 0 8	4 , 0 6	4 , 04	4, 02	

Примечание. 1. Бег на 30 м – по команде: «На старт, внимание, марш!» от линии старта одновременно стартуют 2 курашиста. Им даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат. 2. Удержание угла 90° в висе (сек.)- и.п.вис на гимнастической стенке, две ноги подняты вперед под углом 90°. Ассистент поддерживает ноги, по сигналу курашист держит ноги самостоятельно и идет отсчет времени. Если ноги опускаются вниз ниже на 90°, время отсчета останавливается. 3. Подтягивание -и.п. вис на перекладине, руки на ширине плеч, ноги вместе, подтягивания на руках, подбородком достать до перекладины. 4. Челночный бег 3x10 м (сек.)– по команде: «На старт, внимание, марш!» от линии старта одновременно стартуют 2 курашиста, пробегают 3 раза по 10 м, фиксируется время (сек.). 5. Бег на 1000 м – бег производится с высокого старта, проводится по правилам соревнований легкой атлетики.

## 2. Примерное содержание приемно-переводных нормативов по СФП и СТП:

№	Нормативы	Баллы				
		10	7	5	3	0
1	Гибкость	Выполнение на высоком техническом уровне: - Стойка на «мостик» (10 раз за 20 сек.).	Выполнение на среднем техническом уровне: - Стойка на «мостик» (8 раз за 20 сек.).	Выполнение на низком техническом уровне: - Стойка на «мостик» (5 раз за 20 сек.).	Выполнение на низком техническом уровне: - Стойка на «мостик» (3 раза за 20 сек.).	Не выполнено

2	Координационные упражнения	Выполнение на высоком техническом уровне: - рандат - фляк - сальто	Выполнение на среднем техническом уровне: - рандат - фляк - сальто	Выполнение на низком техническом уровне: - рандат - фляк	Выполнение: - кувырок вперед, назад	
3	Бросок направо	Выполнение на высоком техническом уровне	Выполнение на среднем техническом уровне	Выполнение на низком техническом уровне	Выполнение с явными техническими ошибками	Не полностью
4	Бросок на лево	Выполнение на высоком техническом уровне	Выполнение на среднем техническом уровне	Выполнение на низком техническом уровне	Выполнение с явными техническими ошибками	Не полностью
5	Выполнение техники «Ён-бош»	Выполнение на высоком техническом уровне	Выполнение на среднем техническом уровне	Выполнение на низком техническом уровне	Выполнение с явными техническими ошибками	Не полностью
6	Схватка	Схватка прошла на высоком технико-тактическом уровне	Схватка прошла на среднем технико-тактическом уровне	Схватка прошла на низком технико-тактическом уровне	В схватке не применялись действия, направленные на защиту, атаку и контратаку	

## **Раздел VI**

# **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1. Реализация учебной программы**

К основным требованиям к полноценной реализации учебной программы на высоком уровне КОР должна:

1. иметь соответствующее белбогли кураш оборудование и инвентарь;
2. обеспечивать участие тренеров-преподавателей и учащихся-курашистов в различных спортивных мероприятиях;
3. обеспечивать повышение квалификации тренеров-преподавателей КОР;
4. обеспечивать медицинский контроль и медико-биологическое восстановление учащихся-курашистов КОР;
5. обеспечивать тренеров-преподавателей и учащихся-курашистов КОР в соответствии с «Табелем имущественного обеспечения спортсменов, тренеров и других специалистов по белбогли кураш»;
6. иметь по белбогли кураш необходимое минимальное количество оборудования, инвентаря и других спортивно-технологических средств в соответствии с «Табелем оснащения спортивных и других сооружений спортивным оборудованием и инвентарем».

### **2. Переход учащихся-курашистов**

Переход учащихся-курашистов КОР в другое учебное заведение, в том числе в зарубежное, осуществляется в установленном законодательством порядке в соответствии с контрактом, заключенным между КОР и учащимся-курашистом и зарегистрированным в Федерации белбогли кураш Узбекистана.

### **3. Дисциплинарные меры**

КОР в установленном законодательством порядке должен принять соответствующие меры к тренеру-преподавателю и учащемуся-курашисту КОР, получившим и/или имеющим

действующую дисциплинарную санкцию (дисквалификацию и др.).

#### **4. Особые положения**

1. Следует понимать, что формулировки текстов данной учебной программы приведены исключительно для удобства изложения. Обращение к частным лицам в мужском роде следует расценивать равно как обращение и к женскому роду, если только не приводились четкие разъяснения пола описываемого лица. Все названия и определения, предусмотренные текстом данной учебной программы, могут использоваться как в единственном, так и во множественном числе, без ущерба для их значения

2. Все приложения данной учебной программы являются ее неотъемлемой составной частью и в равной мере имеют одинаковую юридическую силу с разделами, статьями и пунктами учебной программы.

**Примерная форма**

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

учащегося-курашиста

\_\_\_\_\_

(наименование КОР)

Дата заполнения \_\_\_\_\_

(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество

\_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Резус \_\_\_\_\_ Группа крови \_\_\_\_\_

Домашний адрес

\_\_\_\_\_

Телефон

\_\_\_\_\_

Место учебы

\_\_\_\_\_

Курс, класс

\_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_

Спортивное общество \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_

избранным видом спорта \_\_\_\_\_

Каким видом спорта преимущественно занимается

\_\_\_\_\_

Сколько времени

\_\_\_\_\_

Какими видами спорта занимался

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях

\_\_\_\_\_

Разряд (звание)

\_\_\_\_\_

(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства \_\_\_\_\_

Район (город) \_\_\_\_\_

Жилищные условия \_\_\_\_\_

Режим питания \_\_\_\_\_

Перенесенные:

а)

болезни \_\_\_\_\_

б)

травмы \_\_\_\_\_

в)

операции

\_\_\_\_\_

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет \_\_\_\_\_ по штук \_\_\_\_\_ в день, не курит (подчеркнуть)

<b>Антропометрические данные</b>								
<b>Показатели</b>	<b>1-е обследование</b>		<b>2-е обследование</b>		<b>3-е обследование</b>		<b>4-е обследование</b>	
	— (дата осмотра)		— (дата осмотра)		— (дата осмотра)		— (дата осмотра)	
	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*
<b>Масса тела (кг)</b>								
<b>Рост стоя, см</b>								
<b>Окружность грудной Клетки (см)</b>	вдох							
	выдох							
	пауза							
	размах							
<b>ЖЕЛ (см З)</b>								
<b>Мышечная сила (кг)</b>	пр. кисть							
	лев. кисть							
	становая я							
<b>Данные наружного осмотра</b>								
Кожаные покровы								
Видимые слизистые								
Лимф. система								
Жироотложение								
Мускулатура								
Сост. грыж. ворот								
<b>Формы грудной клетки, спины, стоп, ног</b>								
Грудная клетка								
Спина								

Стопа								
Ноги								

### Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е обсле́дова- ние	2-е обсле́дова- ние	3-е обсле́дова- ние	4-е обсле́дова- ние
	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

### Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е обсле́до- вание	2-е обсле́до- вание	3-е обсле́до- вание	4-е обсле́до- вание
	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообращения: сердце (границы, поперечник, аускультации)				

Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

### Функциональная проба

Показатели		1-е	2-е	3-е	4-е
		обследо- вание	обследо- вание	обследо- вание	обследо- вание
		(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
<b>До физической нагрузки</b>	Частота дыхания, раз в мин.				
	Частота пульса, раз в мин.				

	Характер пульса													
	Артериальное давление, мм рт.ст													
<b>После физической нагрузки</b>	<b>пульс</b>	10												
		20												
		30												
		40												
		50												
		60												
		Частота дыхания, раз в мин.												
		Частота пульса, раз в мин.												
Характер пульса														
Аускультация легких	стоя													
	лежа													
Аускультация сердца	стоя													
	лежа													

### Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованиям по белбогли кураш				

Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

### Физическая подготовка учащегося-курашиста

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты	
		Общая							Специальная	Кол-во		
		Бег на 30 м, сек.	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	Метание малого мяча на	Челночный бег 3x10 м, сек.	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Бег на 1000 м, сек		Тренировочных
		При зачислении в КОР										
Учебно-тренировочный этап												
1 год обучения												
2 год обучения												
3 год обучения												

Этап спортивного совершенствования													
1 год обуче ния													
2 год обуче ния													
3 год обуче ния													

## Литература

1. *Узбекистон миллий спорт турлари.* узбекистон миллий энциклопедияси. 12 т.
2. *Белбогли кураш.* Правила соревнований. Ташкент, 2013.
3. *О.У. Утенов.* Учебные программы для колледжей олимпийского резерва по направлению подготовки «Спорт» /Ташкент, 2005/.
4. *Нурашин.Ж.М.,Саломов.Р.С.,Керимов.Ф.А.* Ўзбекча миллий спорт кураши.-Т.:УзДЖТИ,1993
5. *Тоймуротов А.Р.* Ўзбек миллий кураши.-Т.: издательство Ибн Сины,1993.
6. ВАДА
7. *Википедия.* Международный информационно-образовательный сайт
8. *Интернет - ресурсы*

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА  
БЕЛБОГЛИ КУРАШ**

Подписано к печати 10.04.2021 г.  
Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, шрифт «Times new Roman», Офсетная бумага  
Объём 7,5 п.л. Тираж 50 экз. заказ № 50  
Издательство «UMID DESIGN»  
Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»  
г. Ташкент, улица Навои, 22