

KURASH



ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Ташкент – 2021

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

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

ФЕДЕРАЦИЯ КУРАША УЗБЕКИСТАНА

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ КОЛЛЕДЖЕЙ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ
СПОРТА – КУРАШУ**

Государственная система стандартов непрерывного образования Узбекистана.

Среднее специальное, профессиональное образование.

Направление

подготовки:

Спорт.

Профессия:

Тренер-преподаватель.

Специальность:

Тренер по курашу.

Ташкент-2021

УЎК: 796.817(073)

КБК: 75.715

Д 84

Дусумбетов М.

Типовая программа для коллегей олимпийского резерва повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта – курашу [Текст] : типовая учебная программа / М. Дусумбетов. Ташкент: ЧП "Umid Design", 2021.-104 с.

Учебная программа подготовлена авторским коллективом в составе:

- М. Дусумбетов** – тренер отделения кураша Республиканской колледжа олимпийского резерва, заслуженный тренер Узбекистана, судья международной категории.
- О. Ровшанов** – старший тренер молодежной сборной команды Узбекистана, тренер высшей категории, судья национальной категории.
- Ж. Шомурадов** – тренер Республиканской колледжа олимпийского резерва, тренер высшей категории, судья национальной категории.
- С. Пардаев** – тренер высшей категории, судья международной категории.
- Х. Мубораков** – судья международной категории.

Рецензенты:

- О. Таймурадов** – доцент, заслуженный тренер Узбекистана, судья национальной категории.
- А. Абсатаров** – председатель совета ветеранов Узбекистана по курашу, заслуженный тренер Узбекистана.

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

Кураш – вид спорта, относящийся к категории единоборств, характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов, базирующихся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или с гонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки. В кураше запрещено ведение борьбы в положении лежа. Борьбу можно только в стойке, и разрешены исключительно броски и подсечки. Применение любых ударных, болевых, удушающих приемов, а также захватов ниже пояса строго запрещено. Все это делает кураш простым, понятным, зрелищным, динамичным и безопасным видом спорта.

Кураш – древнейший вид единоборства, корни которого находятся на территории современного Узбекистана. По последним данным научных исследований, возраст кураша составляет, по меньшей мере, три с половиной тысячи лет. «Кураш» – это узбекское слово, в переводе означает «достижение цели честным путем». В те древние времена это было единоборство и общественное физическое развлечение на традиционных праздниках, пирах и свадьбах. Упоминания о нем можно встретить во многих древних литературных источниках.

Систематизация и обобщение знаний о современном кураше были сформированы мастером по курашу, дзюдо и самбо Комилом Юсуповым (Узбекистан). Он разработал новые универсальные правила кураша. Они сочетают в себе тысячелетние традиции мужества и гуманизма кураша с требованиями современного мира спорта. Он ввел в кураш весовые категории, жесты и терминологию, основанную на 13 узбекских словах, продолжительность поединка,

форму для спортсменов и судей и все остальное, без чего нельзя представить современный спорт.

В сентябре 1998 года в столице Узбекистана городе Ташкенте состоялся первый в истории чемпионат мира по курашу с участием спортсменов из почти 30 стран Азии, Европы и Пан-Америки. Во время этого турнира произошло историческое событие. 6 сентября 1998 года представители 28 стран Европы, Азии и Пан-Америки создали Международную ассоциацию кураша – официальный международный спортивный орган, представляющий узбекскую борьбу на международной арене. В период с 1999-года по 2003- год последовательно была сформирована структурная система ассоциации, были созданы и вошли в ассоциацию континентальные федерации Азии, Европы, Пан-Америки, Африки и Океании. К началу 2010 года ИКА объединяет федерации 117 стран Азии, Африки, Европы, Пан-Америки и Океании.

В целях подготовки специалистов по курашу среднего специального и профессионального образования, а также спортсменов, способных с достоинством защищать честь Узбекистана на крупнейших международных соревнованиях – чемпионатах и кубках мира, Азии и тд. для колледжей олимпийского резерва Республики Узбекистан составлена учебная программа «Повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта – курашу».

Учебная программа по курашу излагает учебный материал для учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования курашистов.

Учебная программа состоит из трех частей:

1. 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.

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

3. 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.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

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. Обобщение 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, ведение 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 годового 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) законами Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и «Об образовании в Республике Узбекистан»;

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

3) 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) антидопинговым кодексом всемирного анти допингового агентства (WADA);

5) учебными пособиями, правилами соревнований, регламентами и иными документами Международной и Национальной федераций кураша;

6) требованиями к составлению учебной и учебно-методической литературы, 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. **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 курашем.

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 спортсменов.

2. Цели и задачи повышения спортивного мастерства

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

К основным задачам повышения спортивного мастерства учащихся-курашистов КОР относятся:

1) создание у учащихся-курашистов интереса к курашу, получение учащимися-курашистами знаний в области кураша, освоение правил тактики выступления на спортивных мероприятиях, изучение истории кураша, опыта мастеров прошлых лет;

2) систематическое повышение спортивного мастерства учащихся-курашистов за счет овладения ими техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

3) улучшение с скоростно-силовой подготовки учащихся-курашистов с учетом формирования основных навыков, присущих кураш истам;

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 технике и совершенствование;

7) постепенной подведение учащихся-курашистов к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

8) постепенное подведение учащихся-курашистов к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки;

9) выведение учащихся-курашистов на высокий уровень спортивных достижений с учетом их индивидуальных особенностей;

10) формирование мотивации к 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 кураша; основные методики тренировки в кураше и основные качества, развиваемые курашем; суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях курашем; 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 кураша во время выступления на 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 кураша и само-страховки, 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 кураша – знание технического арсенала, правил соревнований, дисциплинарного кодекса и др.;
- 4) имеющие разрешение на осуществление тренерской деятельности по курашу;
- 5) в соответствии с рекомендацией Федерации кураша Узбекистана.

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

Раздел II ОСНОВНЫЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ

1. Спортивные группы

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

1. Учебно-тренировочный этап – основные цели и задачи: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники кураша, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

2. Этап спортивного совершенствования – основные цели и задачи: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых курашистам, совершенствование техники кураша, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера и судьи по курашу, подтверждение нормативов I спортивного разряда и выполнение нормативов КМС и МС.

Основные требования:

1. Разрядные требования к учащимся-курашистам КОР:

Год обучения	До зачисления на соответствующий год обучения	По окончании соответствующего года обучения
7 класс	I юн.	III вз.
8 класс	III вз.	II вз.
9 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 учащихся-курашистов КОР:

– 20 лет и старше:

Пол	Весовые категории										
Мужской										
Женский										

– 18, 19 лет:

Пол	Весовые категории										
Мужской	...										
Женский										

– 16, 17 лет:

Пол	Весовые категории										
Мужской										
Женский										

– 13, 14, 15 лет:

Пол	Весовые категории										
Мужской										
Женский										

Примечание: В случае внесения Международной ассоциацией кураша соответствующих изменения 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 и иным показателям 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-тренировочный	Спортивного совершенствования
	Количество часов в неделю	24	28
	Количество тренировок в неделю	9-12	10-12
	Общая физическая подготовка	390	480
	Специальная физическая подготовка	400	418
	Технико-тактическая подготовка (час)	350	450
	Теоретические подготовка (час)	24	24
	Психологическое подготовка (час)	12	12
	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов	
	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.) (кол-во)	По календарному плану мероприятий	
	Судейская практика	24	24
	Восстановительные мероприятия	48	48
	Медицинское	2 раза в год вне сетки часов	

0	обследование (к-во в год)		
	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	XI I	I	II	II I	IV	V	VI	II		III
1	Общая физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	32	32	32	32	2	2	390
2	Специальная физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	34	34	34	34	3	3	400
3	Технико-тактическая подготовка (час)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	0	0	350
4	Теоретическая подготовка (час)	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			12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов												
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, (кол-во в год)	По календарному плану спорт. мероприятий												

8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			24
9	Восстановительны	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	10	10	10	10	10	1	10	10	10			1248

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

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XI I	I	II	II I	IV	V	VI	VII	VII I	
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 спорт. мероприятий												
8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительны	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	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 годичном 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):

	Наименования УТС	Допустимая максимальная продолжительность одного УТС	Участника, этапы подготовки, год обучения
	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.	
	УТС по подготовке к спортивным мероприятиям республиканского уровня	До девяноста (90) дней.	
		До двадцати четырех (24) дней.	
	УТС по подготовке к спортивным мероприятиям регионального и городского уровня	До восемнадцати (18) дней.	
	УТС для обследования и восстановления	До восемнадцати (18) дней.	
	УТС по плану КОР по подготовке учащихся-курашистов	До пятидесяти шести (56) дней.	

7. Примерное распределение тренировочного времени по видам подготовки в зависимости от этапа подготовки учащихся-курашистов КОР.

Виды спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап(%)	Этап совершенствования спортивного мастерства(%)
Общая физическая	17	15
Специальная физическая	21	20
Технико-тактическая	46	47
Теоретическая подготовка	5	4
Контрольные испытания	7	8,5
Соревнования		
Инструкторская	3	3,5
Восстановительные	1	2

8. Примерные 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
Все годы обучения	Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке

10. Примерный вариант построения недельного цикла подготовки:

№	Дни	Целевое назначение	Направленность тренировочного занятия			
			1 тренировка		2 тренировка	
			содержание	Нагрузка	содержание	Нагрузка
1	Понедельник	Втягивающий	- самостоятельная разминка; - отработка бросков; - упражнения на гибкость и эластичность	Малая, 100-130 ЧСС Средняя, 130-150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	- коллективная разминка; - отработка бросков; - отработка стоек и захватов; - упражнения на гибкость и эластичность.	Малая, 100-130 ЧСС Средняя, 130-150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС
2	Вторник	Основной	-самостоятельная разминка; - отработка бросков; - упражнения на гибкость и эластичность	Малая, 100-130 ЧСС Средняя, в режиме 130-150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	-эстафета, самостоятельная разминка; - отработка бросков; - упражнения на гибкость и эластичность	Малая, 110-130 ЧСС Средняя, 130-150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС

3	Среда	Ударный	ОФП: кросс; ОФП: беговые упражнения; - упражнения на гибкость и эластичность	Большая, 155- 175 ЧСС Максимальная, 180 и выше ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	- коллективная разминка; - отработка бросков; - упражнения на гибкость и эластичность	Малая, 100- 130 ЧСС Средняя, 130- 150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС
4	Четверг	Восстановительный	- самостоятельная разминка; - отработка захватов; - упражнения на гибкость и эластичность	Малая, 100- 130 ЧСС Средняя, 130- 150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	- баскетбол; - отработка бросков; - упражнения на гибкость и эластичность;	Средняя, 130- 150 ЧСС Средняя, 90-110 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС
5	Пятница	Основной	-футбол - отработка бросков;	Средняя, 110- 140 ЧСС	-эстафета, коллективная разминка; - отработка	Малая, 100- 130 ЧСС Больш

			- упражнения на гибкость и эластичность	Большая, 155-175 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	бросков; - упражнения на гибкость и эластичность	ая, 155-175 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС
6	Суббота	Ударный	-самостоятельная разминка; -отработка захватов: - упражнения на гибкость и эластичность	Малая, 100-130 ЧСС Большая, 155-175 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	- самостоятельная разминка; - проведение контрольных боев: - упражнения на гибкость и эластичность;	Малая, 100-130 ЧСС Максимальная, 180 и выше ЧСС Малая, 70-90 ЧСС
7	Воскресенье	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

Примечание: ЧСС – частота сердечного сокращения.

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

Дни недели	Обще подготовительный 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 – с скоростно-силовые качества. 2. СкВ – скользящая 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	Количество Повторов	Время пауз между повторами	Кол-во серий	Время пауз между повтор.
Аэробная направленность						
Однократный Равномерный	>30 мин.	= 70 %	-	-	-	-
Однократный Переменный	> 30 мин.	50-90 % от предельной	-	-	-	-
Повторный	3-10 мин.	= 80 %	2-10-15	Не регламентировано = 3-6 мин.	-	-
Интервальный 1 2	1-2 мин.	180 уд.в мин. = 85 %	До снижения Скорости > 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 с 120 уд.в мин.		
Интервальный	2-3 мин.	= 85 %	5-8	1 мин. (0,5 –	2-8	3-5

Серийный				1,5 мин.)		
Аэробно-анаэробная направленность						
Однократный Равномерный	< 30 мин.	= 90 %	-	-	-	-
Однократный Переменный	< 30 мин. 15-45 мин.	= 70-90 % 50-90 %	-	-	-	-
Анаэробно-лактатная направленность						
Повторно-Серийный	>10 с	90-95 %	3-4	1,5 – 3 мин.	3-4-8	7-8 мин
Интервальный	30 с – 3 мин	90-95 %	4	5-3-2 мин. 3-2-1 мин.	2-6	15-30 мин.
Интервальный Повторный	30-90 с 50-120 с	90 %	2-4 4-6	3-8 мин. 3-8 мин.	2-3 -	15-20 мин.

— силовых способностей:

Методы	Повторный максимум	Интенсивность (в % от максимума)	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	80-60 % от максимальных 70-75 %	3 и более	60-180 с	2-3 и более	2-4

	веса 8-12					
Комбинированный	По 10-15 мин. Постепенно	До 6 упражнений к 3-4 с	Повтор каждого упражнения изом. усилие 1-3 мин.	2-3 раза 5-6 с	Усилия Возрастают	3-4

– скоростно-силовых способностей:

Метод тренировки	Продолжительность выполнения упражнений	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.; интенсив	До снижения темпа или скоро	По самочувствию, чтобы повторить с	-	-	

		ность макси- мальная	сти	той же интен- сивност ью		
--	--	----------------------------	-----	-----------------------------------	--	--

– координационных способностей:

Задачи	Состоя- ние кураши- ста	Длитель- ность работы	Количес- тво повторе- ний	Паузы отдыха
Воспитание координационных способностей	Оптималь- ное	До 5 с Более 5 с	От 6 до 10- 12 2-3	От 1 до 2-3 мин.
Совершенствование в условиях утомления	Утомлен- ное	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	Этап спортивного совершенствования
Учащиеся-курашисты	Курашисты юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям по курашу 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

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 кураша	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 подкатовке подготовке	Выполнить нормативы 2 юношеского, 1 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, разносторонность и 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 важные средства 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 и 2 года обучения ГСС 1 года обучения	Сентябрь
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде	Все годы обучения	Сентябрь

		и обуви. Гигиена спортивных сооружений		
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	УТГ 1 и 2 года обусения ГСС 1 года обучения	Сентябрь Май
4	Образование и развитие кураша	История образования и развития кураша	УТГ 1 года обучения ГСС 1 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	Физические	Все годы	Весь

	средства спортивной тренировки	упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	обучения	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 и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушение		
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
	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, 	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния и согласно календарю спортивных мероприятий.

	УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	
	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния и согласно календарю спортивных мероприятий
	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	Раз в неделю

3. Методические указания

Учебный годовой план программного материала спортивной подготовки учащихся-курашистов КОР и объем учебных часов должен составлять 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 годичного 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

Технический арсенал кураша, направленный на спортивную подготовку курашистов основан:

1) на передвижениях, стойках, захватах, бросках, завалах, зацепах, подбивах и подсечках;

2) на координационных действиях – действиях курашиста, направленных на удержание устойчивости положения тела.

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

1) положение тела в стойках;

2) положение тела лежа.

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

1) направленных на изменение положения соперника способом его поднятия (броски);

2) направленных на изменение направления движения тела соперника;

3) направленных на изменение 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.

Изучение и совершенствование технического арсенала кураша, направленного на спортивную подготовку учащихся-курашистов КОР, осуществляется:

1) с использованием специальных фото и виде ограмм, методических пособий;

2) с приглашением ведущих специалистов, мастеров и др.

2. Техничко-тактическая подготовка

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

1. Совершенствованием техники — овладением техникой выполнения стандартных координационных действий, технических 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 с скоростями, 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:

1) изучение и совершенствование техники стоек, передвижений и технических приемов с использованием различных режимов работы;

2) изучение и совершенствование техники различных приемов с использованием различных режимов работы;

3) изучение и совершенствование техники выполнения различных форм страховки и самостраховки с использованием различных режимов работы;

4) 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 на 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, принятия решительных действий и др.; совершенствованием защитных действий и использование защиты для контратакующих действий и их развития; совершенствованием тактики защиты 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; закреплении умений учитывать соревновательные условия при выборе тактики выступления, отработка тактических вариантов в усложненных условиях и др.

Основными целями совершенствования техники, тактики и спортивного мастерства 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 тактические действия, а также их доведение до уровня навыка.

К основам совершенствования техники, тактики и спортивного мастерства 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 на 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, блокирование действий партнеров, принятия решительных действий и др.; 7) совершенствованием защитных действий и использование защиты как исходного положения для контратакующих действий и их развития; 8) совершенствованием техники защиты с последующими контратаками, опережением действий партнера (перехватом инициативы); 9) совершенствованием излюбленных действий, управление 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 в поединок и выхода из

него с пассивными и активными действиями; 13) условными и произвольными решениями отдельных тактических задач ведения поединка; 14) овладением навыков 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.

3. Физическая подготовка

Физическая подготовка (общая и специальная) учащихся-курашистов КОР направлена на развитие у них физических качеств, специфичных для курашистов. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием техники кураша.

Физическая подготовка курашистов является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития курашиста.

1. Упражнения для развития координационных движений:

Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов кураша. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложнопересечённой местности.

2. 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. Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с

теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра.

3. Упражнения для развития силы:

Элементы кураша. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах. Упражнения со штангой весом до 60% от максимального. 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, вперёд, назад. Бег в гору на скороткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке. Спортивные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту, длины, тройные с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

5. Упражнения для развития выносливости:

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, туристические походы. Спортивные игры. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание в бассейне отрезков 25-100 метров на время. Переменный бег, кроссы, интервальный бег на скоротких 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). 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).

6. Упражнения для развития ловкости:

Игры и эстафеты с предметами и без предметов. Падения и подъёмы. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

7. Упражнения для развития гибкости:

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с партнёром. «Мост» из положений лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц.

8. Упражнения для рук и плечевого пояса:

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; поднятие и опускание плечевого пояса, круговые движения плечевым поясом; те же движения, но выполняемые пружинисто, с постепенно увеличивающейся амплитудой и с скоростью; 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, поднятие и опускание плечевого пояса, — преодолевая сопротивление партнера; подтягивание на перекладине; лазание по канату с помощью ног.

9. Упражнения для туловища и шеи:

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; те же движения в сочетании с разнообразными движениями руками; пружинистые покачивания туловищем вниз, стоя в наклоне, прогнувшись, с опорой о стену или плечи партнера; из положения лежа на спине переход в приседание с различными исходными положениями рук, с дополнительными наклонами вперед; из того же положения: поднятие прямых ног вверх до вертикального

положения и опускания их в сторону или за голову, касаясь носками, пола; или выполняя 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.

10. Упражнения для ног:

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; то же в сочетании с маховыми движениями прямых рук; выпады одной вперед или в сторону, другая прямая; то же в сочетании с последующими пружинистыми покачиваниями или приседаниями на одной ноге.

11. Акробатические и гимнастические упражнения:

Акробатические гимнастические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). 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. 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.

12. Упражнение со скакалкой:

Руки вверх — в стороны со скакалкой, сложенной вдвое или вчетверо: наклоны, маховые и рывковые движениями руками, выкруты и т. д. Прыжки с короткой скакалкой: ноги вместе:

поочередно на левой, на правой. Бег, перепрыгивая через скакалки, на месте, вперед, в сторону.

13. 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: поднимание и опускание прямых рук вперед, прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднимание 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° ; поднимание, 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 руках, вытянутых вверх, вперед, в стороны, маховые движения или выпады ногой вперед, в стороны с одновременным подниманием отягощения вперед, в стороны, назад; приседания, прыжки и подскоки с отягощением.

14. Упражнения для общего воздействия:

Упражнения для общего воздействия на крупные мышечные группы: сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; переход из упора присев в упор лежа прыжком ноги врозь (или ноги вместе) и обратно; волнообразные движения телом в сочетании с приседаниями; выпады одной ногой в сочетании с маховыми или рывковыми движениями рук; приседания с различными движениями рук; из положения стоя спиной друг к другу и захватив руки партнера (различными способами) поочередные наклоны вперед, поднимания партнера на спину; из того же исходного положения наклоны в стороны, повороты влево и вправо, приседания.

15. Подвижные и спортивные игры:

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, волейбол, баскетбол, футбол и т. п.

4. Психологическая подготовка

К основным средствам психологической подготовка учащихся-курашистов КОР относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные): 1) создание

психических 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 «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические 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. 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) сублимация — 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 дезактуализацию, когда борцу показывают слабые стороны подготовленности партнера, и косвенную дезактуализацию, 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 для соматической тревожности: ощущение сердцебиения, сухость во рту, частая зевота, неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частные 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 объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

5. Морально-волевая подготовка

К волевым качествам, необходимым для развития у учащихся-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 установленные правилами соревнований и др.; 2) инициативность — для развития инициативности полезно развивать атаки, контратаки, использовать комбинированные выполнения множество 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 курашу 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.).

6. Рабочий вес

При спортивной подготовке учащихся-курашистов КОР необходимо уделять особое внимание их весу (рабочему весу). Рабочий вес учащегося-курашиста – это вес, 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), т.е. «до 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 затратах 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.

7. Средства и результаты спортивной подготовки

Основные средства спортивной подготовки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально-подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала кураша; 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.

Положительными результатами спортивной подготовки учащихся-курашистов КОР признаются:

1. На учебно-тренировочном этапе: 1) формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки; 2) стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня; 3) стабильная общая и специальная психологическая подготовка; 4) положительные тенденции в укреплении здоровья.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства: 1) Повышение функциональных возможностей организма учащихся-курашистов; 2) стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки; 3) Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; 4) Долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; 5) Сохранение здоровья.

8. 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) краткая характеристика возрастных особенностей физического развития учащихся-курашистов; 4) основные методические положения многолетней подготовки учащихся-курашистов; 5) этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения; 6) преимущественная 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, 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 высокий уровень 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 и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже. 2). Скороостно-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. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 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 позволит тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые Скороректировки 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 не адекватны раздражителю.	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но без снижения требовательности.

2. Основы планирования подготовки

Годовой цикл подготовки учащихся-курашистов КОР делится на 6 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 кураше могут быть использованы от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: стягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В кураш по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический; развивающий технический; контрольный; подводящий; соревновательный и восстановительный. Основным внешним

признаком микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного 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, пополнения 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-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей 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 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 годичном 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 кураша; 2) развивающего технического микроцикла — к задачам микроцикла

относятся продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники кураша; 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.

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. 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, стажёрской

и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя;

9. Сдачи зачётов 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 кураша.

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, не смотря 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 была совершенна физическая и психологическая подготовка, она не обеспечит победу, если техника не рациональна или не достаточно освоена:

1. Основы техники балансирований – выполнение координационных действий возможно благодаря совместному приложению внешних и внутренних сил. Внешние относительно тела силы: 1) сила тяжести – это мера притяжения к земле; 2) вес тела – это мера его воздействия в покое на опору вследствие притяжения земли; 3) сила инерции тела – сила, возникающая при его ускорении. Внутренние относительно тела силы различают две группы внутренних сил: 1) силы мышечной активности; 2) 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: 1) вытягивание тела – действия курашиста, направленные на приподнятие веса соперника; 2) перетягивание тела – действия курашиста, направленные на перемещение веса соперника на одну ногу; 3) осаживание тела – действия курашиста направленные на смещение веса соперника ниже к его опоре или на одну опору ; 4) заведение тела – действия курашистанаправленные на перемещение веса соперника по направленному движению; 5) повороты тела – действие курашиста, направленное 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 помощи партнера. Все вращения осуществляются в результате взаимодействия активных мышечных усилий с опорой. Для выполнения кувырков, вращение 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 курашу 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. Объяснение и разучивание специальных и общеразвивающих упражнений, используемых в процесс обучения, способствующих развитию координации, гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости.

3. Использование: 1 с учетом индивидуальных особенностей курашистов, методов расчлененного и целостного изучения техники захватов, стоек, бросков и др., страховки и само страховки; 2 повторного метода специальных упражнений в серии тренировочных занятий при решении различных технических и тактических задач; 3 метода упражнений для характеристики учета объема и интенсивности в тренировочных занятиях.

4. Проведение тренировочных занятий: 1) по развитию скоростных, силовых качеств, развитию гибкости, выносливости, ловкости и координации движений; 2) имитирующих их на 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 курашистов; 5) с применениями общеразвивающих упражнений для воспитания необходимых физических качеств; 6) комплексного характера для развития отстающих звеньев физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей курашистов; 7) с использованием специального инвентаря, тренажерных устройств; 8) 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.

3. 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. Частными причинами травм являются: 1) форсирование подготовки курашиста; 2) чрезмерная нагрузка; 3) неумение обеспечить на занятиях и после них достаточной 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) проведение 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 предохраняет 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 особенности 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 физические возможности: 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 надо определить конкретное самостоятельное задание; 6) создание постоянных пар (групп), занимающихся поочередным страхованием 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 страховующий курашист

приобретает лишь при многократных повторениях приемов страховки на разных курашистах.

Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений (перекатами, кувырками 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 норм техники безопасности занятий; 3) контролировать приход учащихся-курашистов на место проведения тренировок и их уход после окончания учебных занятий.

В местах проведения занятий для оказания первой до врачебной помощи: 1) должен работать медицинский персонал; 2) должны присутствовать аптечки со средствами оказания первой помощи.

4. 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.

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 состоянием здоровья, подготовленности учащихся-курашистов и их физического 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 тяжелей, чем на три весовые категории.

При объединении и 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 партнёров.

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) краткая характеристика возрастных особенностей физического развития учащихся-курашистов; 4) основные методические положения многолетней подготовки учащихся-курашистов; 5) этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения; 6) преимущественная 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.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся-курашисты добиваются своих высших достижений в кураше. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения учащимися-курашстами своих наивысших спортивных результатов в кураше. Как правило, способные курашисты достигают

первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер-преподаватель будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

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 быстрое выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

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.

Целесообразно осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий: 1) по развитию скоростных, силовых качеств, развитию гибкости, выносливости, координации движений; 2) имитирующих их на 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 курашистов; 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 величину утяжеления, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе и интервалы отдыха между упражнениями.

При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм учащихся-курашистов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажерах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности учащихся-курашистов, адекватность уровня их готовности к поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте учащихся-курашистов не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан: 1. Провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования. 2. Соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений. 3. Ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажерах. 4. Знать уровень физических возможностей

занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий. 5. Обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности. 6. Составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение; 7. Выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников; 8. При проведении занятий обеспечивать соблюдение правил норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты. 9. Проводить занятия в соответствии и с расписанием. 10. контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

В процессе обучения курашистов необходимо: 1) уделять особое внимание на правильности выполнения техники каждого движения и элемента; на выполнение с нужной точностью, скоростью и амплитудой движений; на технику падения; на развитие высокой устойчивости тела; на развитие координации движений; на силовую подготовку; на совершенствование вестибулярного аппарата и др.; 2) проводить обучение выполнения 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 (на 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 техники выполнения в отдельности каждого элемента приема и др. 8) уделять внимание на обучение курашистами атакующим и контратакующим техническим действиям и приемам; 9.

уделять внимание, на обучение курашистов использованию ими рабочей зоны площадки выступления – по секторному; 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 скоростное выполнение технических движений или действий; 7) командное выполнение технических движений, как правило, в соревновательном периоде при (и после) комплектовании 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 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 командного выполнения технических движений; 5) овладению техникой выполнения технических движений или действий в усложненных условиях; 6) доведению индивидуальной тактики выступления до высшего совершенствования, отработке элементов тактики выступления, совершенствование отстающих элементов, разработка новых вариантов тактики с учетом конкретных условий будущих соревнований и состава участников и др.; 7) соревновательной практике (условные поединки с постановкой и решением конкретных технических и тактических задач, произвольные поединки – самостоятельные действия курашистов с

тактическим использованием технических средств и др.); 8) участию 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 физической подготовленностью; 3) контроль технической подготовленности.

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./ 10с	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)

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 курашисто, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
3	Подъем прямых ног	Из положения виса на перекладине до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительного размаха.
4	Жим штанги от груди	Из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.
5	Подтягивание на перекладине	Из положения виса на перекладине подтягивание количество раз в течение 1 мин.

Примерный комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

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

Примерный комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной технической подготовленности:

№	Выполнение нормативов	Методика оценки
1	Броски	Количество бросков 30кг чучела в течении 30 сек.
2	Подсечка	Проводится в движении, рассматриваются скорость и ловкость выполнения

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 конце

учебного года все курашисты проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния 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 курашистов, а также объективные показатели контроля тренировочных занятий.

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 на 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 организмов учащихся-курашистов КОР. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: 1) витаминизация; 2) физиотерапия; 3) гидротерапия; 4) все виды массажа; 5) сауна.

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: оротаткалия – 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 – 0,4гр.); МАП – заменяет инозин (рекомендуется принимать 2 раза в день вместе с оротатом калия); глютаминовая кислота – ускоряет восстановление работоспособности после тяжелых нагрузок и препятствует развитию отрицательных сдвигов со стороны миокарда (рекомендуется принимать по 0,5 г. в день перед соревнованиями и большими тренировками); галаскарбин – повышает приспособляемость к большим физическим нагрузкам, обеспечивает экономное расходование гликогена, способствует ускорению процессов восстановления после больших нагрузок (рекомендуется принимать по 1,0 г. 3 раза в день — по 2 таблетки за 1 час до еды); б) термальные источники, ультрафиолетовое облучение, аэронизация, 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 медицинского 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, цветовое и музыкальное воздействие. 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 в группе 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 перерывах)

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 определяются 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 нам больший эффект.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения 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. Главным её задачами являются: 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, соперникам, тренерам, судьям, 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 и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития кураша 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

В ведение в специализацию: 1) Кураш как вид спорта; 2) место кураша в системе физического воспитания.

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

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

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, пото- отделение).

Техника безопасности в кураш: 1. соблюдение правил по предотвращению травм при проведении учебно-тренировочных занятий; 2. значение спортивного инвентаря в предотвращении травм; 3) страховка, самостраховка; 4) рекомендации по допуску курашистов участию в соревнованиях направленные на предотвращение травм.

Спортивная форма, инвентарь и оборудование: 1) единая спортивная форма, её 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 кураше; 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 самостраховки; 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 самостраховки 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 месяц, год.

Построение годичного тренировочного цикла: 1) методика составления годичного плана работы секции Кураша; 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 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 кураша: 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 курашу.

6. Общие основы методики тренировки

Основные средства и методика спортивной тренировки: 1) общие основы тренировки в кураше; 2) основные физические средства и методы спортивной тренировки в 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 объёме 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 кураше.

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, действие правил).

Условия проведения соревнований. Официальные соревнования. Тип соревнований. Характер соревнования. Вид проведения соревнования. Категория проведения соревнования. Язык соревнования. 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. Изменения места проведения соревнований. Прерывания 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. Расположения 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 курашем на развитие и совершенствование физических, физиологических и психофизиологических качеств курашистов, укрепление их здоровья, работоспособности 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. Вес: 1) регулирование и сгонка веса; 2)

набор веса; 3) переход в более тяжелую весовую категорию. Массаж и самомассаж. Травмы и их предупреждение. Контроль и самоконтроль.

Весовой режим курашиста: 1) понятие о рабочем весе; 2) регулирование и сброска 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 кураша. Состояние разработок научных исследований на современном этапе развития кураша. Значение научных исследований в использовании их в практике работы тренеров.

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

Создание правильного представления о помещениях для занятий Кураш, к требованиям, предъявляемым к месту занятий, оформлению мест занятий, ремонту инвентаря и их хранению.

Понятие о спортивной форме, оборудованию 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 допингах и антидопинговые мероприятия

Допинг– это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижение 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; глюк –кортикостероиды; 2) запрещенные методы: улучшающие кислород транспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все спортсмены, начиная стренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачёт 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 курашу: 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) видео-записи 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, уважения к старшим, дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

Важным условием для успеха воспитательной работы является 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 внеучебных 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.

Основным и критериями и показателям и 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 отношения 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 его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеские участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется учащимися-курашистами систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение учащихся-курашистов к выполнению упражнений, требующих преодоления по сильным для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности учащихся-курашистов. В коллективе учащихся-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 и 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 на 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 помощников тренера-преподавателя (в качестве инструктора).

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся-курашисты должны: 1) овладеть принятой в кураше 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, выдаются дипломы 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 других 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 кураша Узбекистана и на основании ходатайства КОР.

В установленном порядке учащимся-курашистам должны быть выданы удостоверения судьеи по виду спорта – курашу.

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 спортивных мероприятиях 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 спортивных мероприятиях связано с максимальной концентрацией курашиста на решении поставленных текущих задач.

В целях избежания получения учащимися-курашистами нежелательных травм не рекомендуется заявлять их к участию 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 приёмов; 5) при недостаточной подготовленности защиты против тех или иных технических движений, действий или приёмов. Участие учащегося-курашиста КОР в соревнованиях, не соответствующих его возрастной категории, или под именем другого спортсмена, или по чужому году рождения, или не в своей весовой категории - запрещено. При установлении факта подставки учащегося - курашиста, учащийся-курашист или команда (делегация), от которой он был заявлен, автоматически снимаются с соревнований и к ним применяются соответствующие санкции в соответствии с правилами соревнований и Дисциплинарным кодексом.

Результаты выступления учащихся-курашистов КОР в соревнованиях в обязательном порядке должны быть зарегистрированы 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 классы или I, II, III курсы КОР.

В 7, 8, 9 классы 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 кураша Узбекистана.

Прием приемно-переводных нормативов осуществляется приемной комиссией, состоящей из тренеров-преподавателей КОР и ведущих специалистов по курашу, рекомендованных Федерацией кураша 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 кураша Узбекистана:

1. Примерное содержание приемно-переводных

нормативов по ОФП:

№	Контроль- ные упражне- ния (единицы измерения)	Год обучения											
		7 кл.		8 кл.		9 кл.		I курс		II курс		III курс	
		м	д	м	д	м	д	ю	д	ю	д	ю	д
1	Бег 30 м (сек)	5, 0	5, 6	4, 9	5, 5	4, 8	5, 4	4, 8	5, 4	4, 7	5, 3	4, 6	5, 2
2	Бег 100 м (сек)	15 ,8	17 ,0	15 ,2	16 ,5	15 ,0	16 ,0	14 ,8	16 ,0	14 ,6	15 ,8	14 ,4	15 ,8
3	Бег 3000 м (мин.)	16 ,0 0	16 ,3 0	15 ,4 0	16 ,1 0	15 ,0 0	15 ,4 0	14 ,4 0	15 ,2 0	14 ,2 0	15 ,0 0	14 ,0 0	14 ,5 0
4	Подтягиван ие на перекладин е (разы)	8	6	10	8	14	10	18	12	20	14	22	15
5	Отжимание в упоре лежа (разы)	35	25	40	32	45	36	50	42	55	48	60	48
6	В висе на переклади- не – поднос ног к переклади- не (разы)	8	6	10	8	12	10	14	12	16	14	18	16
7	Жим штанги лежа (кг) макс. % от собственног о веса (разы)	3 0 % 5	25 % 5	35 % 5	3 0 % 5	40 % 5	3 5 % 5	45 % 5	4 0 % 5	50 % 5	4 5 % 5	55 % 5	5 0 % 5

Примечание: Методика тестирования: 1. Бег 30 м – проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной форме без шиповок. Проводится забег не менее чем из 3-х курашистов. Фиксируется результат пересечения финишной черты; 2. Бег 100 м и 3000 м – для определения результата преодоления дистанции тест

проводится на стадионе. Проводится забег не менее чем из 3-х курашистов. Фиксируется результат пересекания финишной черты; 3. Подтягивание в висе на перекладине – выполняют из исходного положения – вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища; 3. Отжимание в упоре лежа – тест проводится на ровной дорожке. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища; 4. Жим штанги лежа на спине – тест проводится на гимнастической скамейке. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

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

Направление испытаний	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Стойка на «мостик» Наклон туловища вперед, с касанием рук пола. Ноги прижаты и выпрямлены и без каких либо сгибаний в коленях.
Координационные упражнения	Сальто. Кувырок вперед, назад, с разбегом через препятствие
Бросок через бедро	По правилам кураша
Задняя подножка	
Передняя подножка	
Комбинирование бросков «вперёд- назад»	
Комбинирование бросков «влево-вправо»	
Схватка	

Раздел VI ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Реализация учебной программы

К основным требованиям к полноценной реализации учебной

программы на высоком уровне КОР должна: 1) иметь соответствующее курашу 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 КОРв соответствии с «Табелем имущественного обеспечения спортсменов, тренеров и других специалистов по курашу»; б) иметь для кураша необходимое минимального количество оборудования, инвентаря и других спортивно-технологических средств в соответствии с «Табелем оснащения спортивных и других сооружений спортивным оборудованием и инвентарем».

2. Особые положения

1. Переход учащихся-курашистов КОР в другое учебное заведение осуществляется в установленном законодательством порядке в соответствии с контрактом, заключенным между КОР и учащимся-курашом зарегистрированным в Федерации кураша Узбекистана.

2. КОР в установленном законодательством порядке должен принять соответствующие меры к тренеру-преподавателю и учащемуся-курашисту КОР, получившего или имеющего действующую дисциплинарную санкцию (дисквалификацию и др.).

3. 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

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

5. Настоящая учебная программа составлена в соответствии с законами Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте»,

«Об образовании в Республике Узбекистан», постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», антидопинговым кодексом, требованиями к составлению учебной литературы и иными законодательными актами Республики Узбекистан.

Приложение 1
к учебной программе

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 учёбы _____

Курс, класс _____

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____

Каким видам 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)

Антропометрические данные									
Показатели		1-е обследование		2-е обследование		3-е обследование		4-е обследование	
		<i>(дата осмотра)</i>		<i>(дата осмотра)</i>		<i>(дата осмотра)</i>		<i>(дата осмотра)</i>	
		возр аст	оцен ка*	возр аст	оцен ка*	возр аст	оцен ка*	возр аст	оцен ка*
Масса тела (кг)									
Рост стоя, см									
Окружность грудной Клетки (см)	вдох								
	Выдох								
	пауза								
	Размах								
ЖЕЛ (смЗ)									
Мышечная сила (кг)	пр. кисть								
	лев. кисть								
	станова								
	вая								
Данные наружного осмотра									
Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жиротложение									

Мускулатура								
Сост. грыж.ворот								
Формы грудной клетки, спины, стоп ног								
Грудная клетка								
Спина								
Стопа								
Ноги								

Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показа- тели	1-е обследова- ние	2-е обследова- ние	3-е обследова- ние	4-е обследова- ние
	_____	_____	_____	_____
	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)
Крат- кие данные о трениро- в-ках и спортив- ных выступ- лениях				

Данные обследования внутренних органов

Показате- ли	1-е обследова- ние	2-е обследова- ние	3-е обследова- ние	4-е обследова- ние
	_____	_____	_____	_____
	_____ дата осмотра)	_____ дата осмотра)	_____ дата осмотра)	_____ дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания:				

верхние дыхатель- ные пути, легкие (аускульт а-ция)				
Органы кровооб- ращения: сердце, (границы, поперечн ик аускульта -ции)				
Органы пищеваре -ния: язык, живот (пальпац ия)				
Мочепол о-вая система				
Эндокри н-ная система				
Нервная система				
Осмотр специали с-тов:				
Офтальм о-лога				
Отоларин -голога				

хирурга				
Травмато- -лога				
Стомато- -лога				
Других специа- листов (вписать)				

Функциональная проба

Показатели		1-е обследо- вание	2-е обследова- ние	3-е обследова- ние	4-е обследова- ние
		_____	_____	_____	_____
		<i>дата осмотра</i>	<i>дата осмотра</i>	<i>дата осмотра</i>	<i>дата осмотра</i>
До физической нагрузки	Частота дыхани, разы в мин.				
	Частота пульса, разы в мин.				
	Характер пульса				
	Артери- альное давлени, мм рт. ст.				
физич еской нагру	пульс	10			
		20			

		30												
		40												
		50												
		60												
		Час- тота ды- хания, разы в мин												
		Час- тота пульса разы в мин.												
Характер пульса														
Аускуль- тация легких	стоя													
	лёжа													
Аускуль- тация средца	стоя													
	лёжа													

Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованием по курашу				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

Физическая подготовка учащегося-курашиста

Этапы и годы обучения			Физическая подготовленность	Тренировочная и соревновательная деятельность
Дата обследования			Общая	Кол-во
Бег на 30 м, сек				
Прыжок в длину с места, см				
Прыжки в высоту с резбегаа, см				
Метание малого мяча на дальность, м				
Челночный бег 3x10 м, сек				
Подтягивание на перекладине из виса				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				
Бег на 1000 м, сек				
Специальная				
Тренировочных дней/занятий				
Соревновательных дней/стартов				
Лучшие спортивные результаты				

При зачислении в КОР													
Учебно-тренировочный этап													
1 год обуче -ния													
2 год обуче -ния													
3 год обуче -ния													
Этап спортивного совершенствования													
1 год обуче -ния													
2 год обуче -ния													
3 год обуче -ния													

Дусумбетов М.

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА – КУРАШУ**

Подписано к печати 23.03.2021 г.
Формат 60x84 ¹/₁₆, шрифт «Times new Roman», Офсетная бумага
Объём 6,5 п.л. Тираж 333 экз. заказ № 6
Издательство «UMID DESIGN»
Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»
г. Ташкент, улица Навои, 22