

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности Спортивная борьба «Курэш».

Составитель: Хабутдинов А.Р. учитель физической культуры

Учебная программа по национальной спортивной борьбе «Курэш» составлена на основе примерных программ спортивной подготовки школ высшего спортивного мастерства. (В программе указаны темы для теоретических и практических занятий. Рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Даны формы планирования и учебно-тренировочные работы.

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности. Формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными занятиями; формирование коммунистического мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

В секцию спортивной борьбы принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой- 8-16 лет.

Прием начинающих в секцию производится в начале учебного года, а занятия начинаются с 1 сентября. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы. В зависимости от возраста и спортивной подготовленности выделяются следующие группы: подготовительная для детей младшего школьного возраста 8-16 лет; спортивно-оздоровительная, начальной подготовки, учебно-тренировочные, группы спортивного совершенствования, спортивного мастерства.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теорий подкреплять примерами с практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов. Это позволит создаться временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивается новый материал закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера. Проведение занятия борьбой возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организаций и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Основные задачи

Школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике борьбы, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по борьбе.

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично. Учебный процесс начинается в сентябре и заканчивается в июне. Учебный год в учебно-тренировочных группах делится на два этапа: обще подготовительный – июнь, июль, август и специально подготовительный – сентябрь-май.

Учебный год в этапах спортивного совершенствования делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи. Так задачам первого обще подготовительного этапа а подготовительном периоде являются укрепление здоровья занимающихся, существенно повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга приемов на высокой и низкой стойках, повышение общего уровня волевой подготовки.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

Применение средств общей физической подготовки служит укреплению здоровья, общему физическому развитию занимающихся, укреплению костно-связочного аппарата, развитию мышечной системы и укреплению мышц, несущих

основную нагрузку, развитию основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшению функционирования кардиорасpirаторной системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

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

2. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягачениями (гантели, медицинболы и др.), движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягачениями (гантели, медицинболы и др.), сгибание и разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной

гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках Упражнения на брусках.

3. Упражнения для развития мышц туловища

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

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

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, когда другая на опоре вперед. Энергичное поднимание на носки, стоя на носках на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор - присед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоко поднять бедром. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой.

5. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений

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

6. Упражнения с использованием элементов акробатики

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

7. Упражнения с гимнастическими палками

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

8. Упражнения с медицинболами

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

9. Упражнения для формирования правильной осанки

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

Рекомендуются следующие упражнения:

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

- держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- лежа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки, руки вытянуть вперед - поднять левую руку и правую ногу вверх (затем – правую руку и левую ногу), прогнувшись в пояснице, голову назад, взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

- наклоны вперед со штангой на плечах либо с гантелями у плеч -разведение прямых рук в стороны, вверх из положения согнувшись вперед;
 - лежа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне»), пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища;
 - стоя, сбоку «козла» или «коня», лечь грудью на него и обхватить его руками, поднимание ног вверх — вперед;
 - повороты туловища со штангой в руках;
- стоя на небольшом возвышении - подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п

Место учебного предмета- по 1 часу в 2-9 классах. В год- по 34 часа.

Срок реализации 2023-2024 учебный год.