



ДОКУМЕНТЫ КРУЖКА

*РАБОТЫ С ОТСТАЮЩИМИ УЧЕНИКАМИ
ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №____
ПРИ ОТДЕЛЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УПРАВЛЕНИИ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
_____*

20__-20__ УЧЕБНЫЙ ГОД

Информация о членах кружка

<i>n/n</i>	Имя фамилия	Год рождения	Класс	Адрес	Родители	Номер телефони	Прим.
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							

15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

Руководитель кружка _____

[illegible]

«Утверждаю»
Директор школы:

«___» _____ 20__ г

«Согласован»
Зам директора школы:

«___» _____ 20__ г

ПЛАН

кружка «_____» на 20__-20__ учебный год

п/п	Темы	часы	число	прим
1.	Этапы овладения техникой борьбы	1		
2.	Каким быть тренеру?	1		
3.	Биомеханические основы техники борьбы	1		
4.	Мышечная сил	1		
5.	Общеразвивающие упражнения	1		
6.	Закрепление	1		
7.	Упражнения для развития мышц-сгибателей бедра и ягодиц	1		
8.	Акробатические упражнения для развития координации и ловкости	1		
9.	Методика обучения технике борьбы	1		
10.	Закрепление	1		
11.	Методика обучения броскам подворотом	1		
12.	Методика обучения броскам подхватом	1		
13.	Методика обучения броскам с обвивом ноги	1		
14.	Методика обучения сбиваниям	1		
15.	Сбивание после угрозы броском прогибом	1		
16.	Методика обучения сбиванию с захватом двумя руками	1		
17.	Методика обучения сваливанию сбиванием с захватом	1		
18.	Закрепление	1		
19.	Методика обучения ныркам и сближениям	1		
20.	Закрепление	1		
21.	Сближение первым стартовым способом	1		
22.	Нырок рывком за шею с отшагиванием и толчком под плечо	1		
23.	Переворот в сторону с соперником несложен и осваивается быстро	1		
24.	Закрепление	1		
25.	Технико-тактические действия борцов	1		
26.	Сближение и захват ног толчком-рывком под руки	1		
27.	Захват ноги наклоном с шагом назад	1		
28.	Бросок наклоном с рывком ноги вверх-в сторону	1		
29.	Сбивание упором головой в бедро изнутри	1		
30.	Сваливание зацепом опорной ноги	1		
31.	Перевод вертушкой кнаружи	1		
32.	Бросок наклоном с нырком и падением на колени	1		
33.	Опережение	1		
34.	Бросок в сторону с захватом ноги между своих ног	1		

Дата: “__” _____ 20____ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Этапы овладения техникой борьбы

Основные задачи:

- привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбы.
- осуществлять подготовку юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений.
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп.
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Оборудование: свисток, борцовские маты

Этапы овладения техникой борьбы.

Первый этап. Согласно дидактическому правилу «от простого к сложному» сначала технику борьбы нужно изучать без помех и в наивыгоднейшем варианте с осознанием необходимости определенных компонентов движения: направления, амплитуды, нервно-мышечного напряжения, последовательности или одновременности действий и пр. Однако в практике борьбы зачастую этот этап игнорируется. Поэтому многие борцы умеют выполнять приемы лишь в одну сторону или проводят в течение схватки всего два-три приема. Устранению этих недостатков содействует применение частных методик обучения сложным приемам, включающих специальные подводящие упражнения. Недостатки в развитии силы или общей выносливости можно устранить, если даже борцу 15—16 лет или больше, а недостатки в технической подготовленности, как уже было сказано, исправить зачастую невозможно. Поэтому в тех видах спорта, где техника играет значительную роль, возрастная граница приема в детские группы неуклонно снижается.



Второй этап. Правильная техника имеет значение не сама по себе, а лишь в связи с особенностями схватки, и усилия тренера должны быть направлены на выработку вариативного навыка, т. е. умения борца учитывать изменения ДС. Поэтому вторым этапом в овладении техникой должна быть выработка умения связывать прием с тактической подготовкой.

Домашнее задание: Повторение

Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

Дата: “__” _____ 20____ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Каким быть тренеру?

Основные задачи:

- привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбы.
- осуществлять подготовку юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений.
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп.
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Оборудование: свисток, борцовские маты

Каким быть тренеру? Итак, мы показали этапы становления вариативной техники.

Что же мешает наладить такую систему подготовки? Во-первых, невысокий уровень квалификации тренеров и, во-вторых, стремление их быстро подвести своих воспитанников к хорошим результатам.

Чтобы глубоко разобраться в технике (а иначе обучать нельзя), необходимо прочувствовать и осознать детали технического мастерства. В этом одно из отличий борьбы от других видов спорта, технику которых можно изучить по кинограммам и данным, полученным различными методами.

Другая особенность борьбы в том, что точно повторенное (по форме) движение может резко отличаться от образца, так как в нем не будет

тонкостей, которые зрительно уловить не удастся, а можно лишь прочувствовать с помощью механорецепторов. Третье отличие борьбы в том, что приемы постоянно перестраиваются с целью преодоления различного по форме и характеру сопротивления. Описание приемов борьбы по кинограммам без изучения их часто приводит к ошибкам, а в тексте обычно поясняется то, что и так видно на кадрах.

Отсюда следует: чтобы учить приему, надо предварительно «прочувствовать» его на себе. А таких приемов у тренера (если он сам постоянно не учится, в том числе у своих учеников и других борцов) не так уж много: это приемы, которыми он пользовался, когда боролся сам. Сейчас, когда примитивность техники все чаще препятствует росту достижений борцов, многие исследователи пытаются выяснить причины этого явления.

Домашнее задание: Повторение



Зам директора школы _____ дата _____ 20____ год

Дата: “__” _____ 20__ год. Классы: _____. Руководитель кружка: _____

Тема: Биомеханические основы техники борьбы

Основные задачи:

- привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбы.
- осуществлять подготовку юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее развитие;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений.
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп.
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Оборудование: свисток, борцовские маты

Чтобы полнее реализовать принцип сознательности и активности в процессе обучения борцов, лучше понять особенности совершенствования технико-тактического мастерства в единоборствах, разработать наиболее выгодные способы технических действий, необходимо иметь представление о биомеханических закономерностях, лежащих в основе техники борьбы. С точки зрения механики любой прием или перевод в партер — это вращение соперника с углом от 90° (падение навзничь во время сбиваний или перевод в партер) до 270° (броски через спину, прогибом, подхваты и пр.). Оси вращения при этом непостоянны. Вращение может осуществляться преимущественно вокруг фронтальной оси (броски подхватом, прогибом), вертикальной (накаты, скручивания, перевороты) и сагиттальной оси, которая является вспомогательной, так как в процессе такого вращения соперник не может оказаться на спине или на животе (при проведении мельниц, сбиваний, подсечек и других ТТД). Для осуществления вращения необходима пара сил, которую атакующий может создать, используя следующие силы:

- внутреннюю силу, т. е. физическую силу мышц;
- физическую силу соперника;
- силу своей тяжести — вес;
- вертикальную реакцию своей опоры;
- силу тяжести (вес) соперника; — вертикальную реакцию опоры соперника;
- кинетическую энергию массы своего тела, в которой проявляется сила, затраченная ранее для придания ей скорости;

Домашнее задание: Повторение



Зам директора школы _____ дата _____ 20__ год

веб-сайтимиз: Zokirjon.com

**Zokirjon.com веб-сайти орқали ўзингиз учун
керакли маълумотларни юклаб олинг.**

Зокиржон Админ билан

**90-834-22-66 номердаги телеграм орқали
боғланишингиз nza234 излаб телеграмдан
ёзишингиз сўралади.**

**Телеграмда мурожаатингизга ўз вақтида
жавоб берилади**

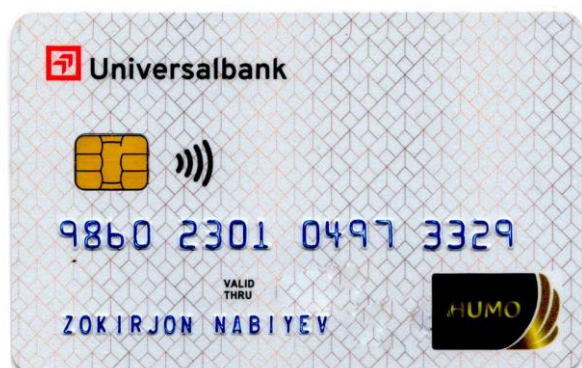
**40 листдан иборат бўш ўзлаштрувчи
ўқувчилар учун кураш 34 соатли тўғаракни
тўлиқ ҳолда олиш учун телеграмдан ёзинг.**

Телеграм каналимиз:

@maktablar_uchun_hujjatlar

Тўлов учун: ХУМО 9860230104973329

Пластик эгаси Набиев Зокиржон



ДИҚҚАТ!!!

Бу ҳужжатни ҳеч кимга тарқатмаслик
шарти билан олишингиз мумкин.

Сизга бу **ОМОНАТ** қилиб берилади.

Тўлиқ ҳолда олганингиздан сўнг:

Фақат ўзингиз учун фойдаланинг.

Ҳеч кимга берманг ҳаттоки энг яқин
инсонингизга ҳам.

Интернет веб-сайтларга жойламанг.

Телеграм орқали канал ва
группаларга тарқатманг.

**ОМОНАТГА ҲИЁНАТ
ҚИЛМАНГ.**

Bizni hizmatdan foydalanib qulay imkoniyatga ega bo'ling!

Bizda rus va o'zbek maktablar uchun quydagi hujjatlar mavjud.

1. 1-11-sinflar uchun sinf soati ish reja va konspektlari UZ-RU
2. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan to'g'arak hujjatlari UZ-RU
3. Sinf rahbar hujjatlari UZ-RU
4. Metodbirlashma hujjatlari UZ-RU
5. Ustama hujjatlari UZ-RU
6. 1-11-sinflar uchun barcha fanlardan konspektlar UZ-RU
7. 1-11-sinflar uchun ish rejalar (Taqvim mavzu rejalar) UZ-RU
8. Maktab ish hujjatlari UZ-RU
9. Direktor ish hujjatlari UZ-RU
10. MMIBDO' ish hujjatlari UZ-RU
11. O'IBDO' ish hujjatlari UZ-RU
12. Psixolog hujjatlari UZ-RU
13. Xotin-qizlar qo'mitasi ish hujjatlari UZ-RU
14. Kutubxona mudirasi ish hujjatlari UZ-RU
15. Besh tashabbus hujjatlari UZ-RU
16. Ochiq dars ishlanmalar, taqdimotlar, slaydlar UZ-RU
17. Bayonnomalar UZ-RU
18. O'qituvchilarning ilg'or tajribasini omalashtirish hujjatlari
19. Tezislar, referatlar, mustaqil ishlar.