

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОТЕЛЬНИКИ»

Почтовый адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Юридический адрес: Московская область, г.о. Котельники, мкрн. Белая Дача, д. 8А, 140055

Телефон/факс: 8 (495) 550-80-66

e-mail: kotelniki.sport@mai.ru

ИНН 5027035970 КПП 502701001 ОГРН 1035005004847

---

---

## **Методическая разработка**

*для тренера-преподавателя*

# **«Составление уроков повремени на усмотрение тренеров и по состоянию подготовки спортсменок в вольной борьбе»**

Составили:  
Инструктор-методист

Беликова Е.В.

г.о. Котельники Московская область, 2013 год

### **Первый м-ц (недельный микроцикл)**

#### **1 неделя . Урок № 1.**

Собрать всех записавшихся в один день. Рассказать им о виде спорта, историю о наших чемпионках, о том как они шли к этим результатам, о их трудах, радостях, победах и горечи поражения. Рассказать примерный план на первый, второй месяцы работы. Рассказать о технике борьбы, физической подготовке и других занятий в процессе тренировки. обратить внимание на распорядок дня, который лучше всего написать и повесить в зале. Вопросы гигиены и самоконтроля за своим здоровьем, нужно рассказать более доходчиво и доступно. Чем больше тренер познакомится с каждой девочкой и чем больше он будет о ней знать, тем лучше будет проходить процесс обучения. К каждому ребенку нужен индивидуальный подход. Тем более это относится к девочкам возраста 10-11 лет, хотя и в дальнейшем процесс обучения тоже. Нужно знать и понимать, что это женская борьба и подход к девочкам полностью отличается от работы с мальчиками и это должен знать и понимать тренер, работающий с этими группами. Так что первый день знакомств с группой имеет большое значение.

#### **Урок №2. Занятие 2 ( практика);90минут**

Общее понятие о начале урока. Построение, расчет, рапорт. Обзор-задание на данное день-число. Научить выполнять команды. Начинаем с разминки(бег, подскоки, прыжками вперед, назад, боком и так далее). Вся вводная часть разминки это задача тренера, как он её составит, так дети и будут работать.

Важно чтобы в каждом занятии присутствовали новые элементы, новые упражнения (дети не любят однообразие). Чем урок будет для них интересен, тем они больше увлекутся женской борьбой. Как мы считаем первые два месяца показывать приемы смысла нет, нужно ребенка подготовить к этой фазе обучения. Переход к изучению приемов - процесс сложный и к нему нужно стараться подойти постепенно, в процессе наших недельных циклов.

#### **Урок №3**

Дополнительная задача включить в разминку элементы акробатики (кувырки вперед и назад, прыжок в длину и кувырок, хождение на руках с партнером, который держит за ступни ног) и другие развивающие упражнения. Можно провести эстафету, разделив группу на команды. 15 минут. Собрать девочек в круг и подвести итоги первой недели занятий. Рассказав и показав правила борьбы: партер, стойка, что в борьбе можно делать, а что нельзя.

#### **2й микроцикл.**

#### **Понедельник. Урок 90 минут. Урок – 4.**

Построение, равнение смирно, вольно. Вопрос к ребятам, девочкам у кого возникли вопросы по предыдущим тренировкам. Для тренера: чем больше спортсменки будут интересоваться тренировочным процессом, тем больше можно будет корректировать занятия, приближая тренировки к их интересам, поощряйте их интерес, их участие в тренировках, спрашивайте у них, что их больше интересует, обращайтесь к ним, чем они больше участвуют в жизни коллектива, чем больше ребенок развит, тем он лучше будет понимать технику-тактику борьбы.

Разминка – общеразвивающие упражнения. В разминку можно включать упражнения на растягивание (растяжки, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения мышц спины. Целый ряд упражнений в парах с партнером. Показать, что такое борцовская стойка. Существуют стойки высокая и низкая, левосторонняя(левая нога впереди) и правосторонняя(правая нога впереди) и фронтальная (ноги и корпус на одной линии). Ноги стоят согнутые, плечи и таз составляют одну линию с коленями, двигаться в этом положении влево, вправо, вперед, назад, ноги при этом

скрещиваться не должны и корпус также должен быть всегда в одном положении. Построение, подведение задач урока.

### **Среда. Урок 90 минут. Урок №5.**

Построение. Подвести итоги работы, рассказать что будет в ближайшие тренировки. Общая разминка. Начинается всегда с бега, во время бега можно добавлять различные упражнения, прыжок через козла(партера), бросок набивного мяча, элементы акробатики и т.д., после 15 минут подготовки организма, разделить учеников на две команды. Объяснить им суть игры, правила объявить, время игры 10+10 минут и дать команду. Закончив игру сделать перерыв 3 минуты. После чего рассказать и показать им положение в борьбе – партер. О правилах борьбы в партере. Показать, что может быть когда прием проводят неправильно. Дети должны знать, что борьба это искусство, которое нужно изучать и лишь тогда когда мы научаемся всем движениям, умению правильно проводить прием, можно начинать их изучать.

### **Пятница. 90 минут. Урок №6.**

Построение. Разбор тренировки в среду. Задание на тренировку. Разминка – общеразвивающие упражнения 15 минут. В упражнения включить прыжки на одной ноге, приседания на одной ноге, в разминку добавить рывки через ковер. Включить бег на коленях, а также по пластунски. Разбить на пары: показать захваты рук и объяснить для чего это нужно (что с этого начинается борьба в стойке) начиная с захвата одной руки и потом двух рук. Рассказать и показать, что без захвата руки или рук прием провести нельзя. Показать и объяснить прием. Перевод захватом руки под плечо, провести показ страховки разные варианты, включать элементы страховки в ежедневные занятия, разные варианты. С партнером и без можно как во время разминки так и в конце тренировки. Умение страховаться необходимо повторять и разнообразить в парах, по одиночке, проводя какие-либо акробатические действия и движения.

Заключительная часть 10 минут. Можно начинать давать домашние задания на выходной день ( смотря на ребенка, на его физические и физиологические данные). Это могут быть упражнения с гантелями или отжимания от пола, или подтягивания на перекладине и т.д.). Чем мы больше заинтересуем ребенка, тем больше шансов, что он останется в нашем виде спорта.

### **3 я неделя микроцикла.**

#### **Понедельник. Урок №7**

Построение: задача на данный тренировочный день-добиваться внимания ребят (в строю не бегать, не вертеться, слушать что говорит тренер). Все это дисциплинирует спортсменов. Вопрос дисциплины один из основных при занятиях спортом. Это профилактика травм, усвояемость предмета. Они должны с первых дней привыкать, что слово тренера-закон. Ребенок должен это знать, прав тренер или не прав(тренер всегда прав).Кто с этим будет согласен, тот в дальнейшем и будет чемпионом.

Сегодня мы начинаем с разминки с задачей включить больше двигательных навыков, необходимых для изучения приемов. Так как наши исследования( о которых мы будем говорить в дальнейшей нашей работе) показали, что основным приемом в женской борьбе являются броски (разные варианты захватом ног). Нам необходимо начинать готовить двигательные навыки, движения, связки, мышцы и весь организм к этой работе. Во время разминки включаем, кроме традиционных упражнений, ходьба гусиным шагом не менее 15 шагов, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах. В парах можно поочередно брать ногу партнера и на другой ноге прыгать 15 раз. Включить акробатические упражнения ( кувырки назад с выходом на прямые ноги) необходимо начинать упражнения для развития м-ц шеи. На усмотрение тренера: можно показать, что такое борьба в партере (показать, но не давать девочкам бороться). Самое главное не торопиться учить проведению приемов, они в своей спортивной жизни еще успеют набороться. Нами проведены опыты, опрошены сотни спортсменов, где мы спрашивали когда получили первые травмы. 90% девочек получили травмы в первый месяц своих занятий. Наибольшее количество травм получили во время

соревнований, на вопрос когда начали заниматься и когда участвовали в соревнованиях 10% ответили через 3-4 недели, 50% через 2-3 месяца. Дело в том что организм ребенка к соревнованиям не готов и такие тренеры калечат спортсменку.

### **Среда. Урок 90 мин. Урок №8.**

Общеразвивающие упражнения 20 мин. Составить две команды и провести эстафету 10x10 (включить разные упражнения на ловкость, быстроту, силу, акробатику и другие, на усмотрение тренера). Перерыв 5 мин. Следующее задание-повторяем предыдущий урок. Захват одной руки сбоку, затем 2х рук ( объяснить, что захваты рук мы будем изучать и совершенствовать каждую тренировку, так как борьба начинается с захватов рук). Второе задание-показать прием, захват одной ноги( можно разные, но без элементов борьбы) только с партнером имитация движения без сопротивления. Подведение результатов урока, замечания или поощрения. Заключение урока 5 мин, упражнения на растяжку.

### **Пятница. Урок 1ч. 20 мин. Урок № 9.**

Построение, задача урока: объяснить детям, что раз в неделю урок будет не 90 мин, а 1ч. 20 мин. Объяснить им почему (основное это то, что они уже нагрузку 90мин. выдерживают).

Общеразвивающие упражнения. Включить в разминочную часть упражнения направленные на физическую подготовку (отжимания, подтягивания, упражнения в парах, лазание на канатах с помощью ног и другие упражнения). Показать прием: захват двух ног спереди. Задача показать, научить правильно ставить ноги в момент захвата ног, обратить внимание на положение спины и головы. Повторить захват одной ноги, сделать поправки, если они есть. Распределить по парам: задача по 1мин кто кого вытолкнет за ковер. Следующее задание ( по парно ) борьба на коленях, в стойку не вставать задача, кто кого собьет на живот. Заключение: один упираясь руками в ковер стоя на коленях дает партнеру голову, тот руками с сопротивлением наклоняет ее, по 10 раз и поменяться. Упражнения на страховку из положения падения на спину, на левый бок и на правый, положение рук и ног показать. Задание на выходные дни.

### **4 неделя микроцикла. Урок 10 (90 мин. )**

#### **Понедельник.**

Построение: Задача урока. Чем мы будем заниматься сегодня, что важно и на что необходимо обратить внимание. общеразвивающие упражнения 15 мин.

Спортивная эстафета с подбором элементов которые мы проходили. Разъяснение и показ движения-захват руки с боку (обратить внимание на правильный шаг левой или правой ногой к ногам партнера, обратить внимание на то что в момент движения спина должна быть прямой, голова должна смотреть в верх, а не себе под ноги). Это очень важно для правильного прохода (захвата ног). Второе что должны знать спортсменки, это то, что ноги должны быть полусогнуты. Захваты ног на любые варианты проводятся на полусогнутых ногах в коленях. Вообще двигаться по коврику на прямых ногах неправильно. Это движение надо тренировать каждое занятие 2X2 мин. Упражнение для укрепления мышц шеи (разные варианты) 2 мин.

Растяжка разные варианты 10 мин. Построение подведение итогов.

#### **Среда. Урок 11.**

Построение: Задача на урок.

Общеразвивающие упр. 15 мин. Игра 10x10 (согласно с теми условиями которые есть в зале или в залах комплекса), баскетбол, футбол, регби и.т.д.

Общезначительная подготовка 30 мин. упр. в парах (приседания, отжимание, упражнения у гимнастической стенки , канат, набивные мячи и любые физические упражнения с любыми снарядами которые есть в наличии в спортзалах. Упражнения на подтягивания, канат, брус, перекладина.

Провести соревнования на пер-во группы на кол-во.

- 1 Отжимания от ковра;
  - 2 Подтягивание ( канат, перекладина, приседания на одной ноге);
  - 3 Упражнения в положении борцовский мост ( кто больше простоит на мосту);
  - 4 Кувырок вперед, кто больше и быстрее;
  - 5 Бег по коврику на коленях.
- Подведение итогов соревнований.

### **Пятница. Урок № 12 (1ч. 20 мин.)**

Построение: Задание на урок.

Общеразвивающие упражнения 15 мин.

Показ приема: бросок через плечо ( мельница). Разбор положения проводящего действия, правая нога проходит на колено между ног партнера, правая рука и плечо проходит к ногам партнера, за счет наклона корпуса в лево оторвать партнера от ковра. Движение повторить 10 -15 раз. В процессе изучения приема, тренер делает замечания и исправляет ошибки.

*Изучения приема захват ноги сбоку:* правая нога делает шаг к левой ноге партнера, спина и голова прямые, руки согнуты в локтях, движение повторить 10-15 раз. *Задача:* во время прохода руки к ногам партнера не вытягивать и самой к ноге не тянуться ( внимание обратить на движение ног) , упражнения можно повторить еще раз в конце урока.

Ходьба в положении полуприсед, прыжки вперед, в бок, с кувырком назад, вперед ( в этом положении двигаться с интервалом 1 мин. до 10 мин.). Повторить упр., страховка из разных положений. Борьба за центр ковра кто кого вытолкнет из центра ( стараться с помощью захвата руки или за счет своих плеч).

Общefизическая подготовка: использовать то оборудование которое имеется в зале, задание на отжимание от ковра (повторить 4 раза, увеличивая кол-во раз).

*Заключительная часть:* Дать борьбу в стойке 1.5x4, бег 2 мин. по залу, упр. на растяжку ног, спины, шеи (можно с помощью партнера).

*Построение:* Подведение итогов тренировки. Задание на дом – воскресенье.

### **Понедельник. Урок № 13.**

*Построение :* Беседа 10 мин., гигиена, чистота спортивной формы. Проверить у всей группы ногти на руках, причёски, объяснить девочкам почему нельзя длинные ногти, так же в отношении волос ( голова-прическа должна быть в порядке, имеется в виду наши борцовские) В отношении спортивной формы, попросить чтобы родители приобрели только для борьбы и стараться стирать ее не меньше чем один раз в неделю ( и стирать самим, а не мама и бабушка).

*Общеразвивающие упр.* Во время разминки, провести эстафету, разделить на две команды (бег через ковер с передачей эстафетной палочки, бег через ковер с партнером на плечах, бег на коленях, бег с передачей мяча, бег с кувырком вперед – назад).

*Изучение- показ приема перевод.*

Объяснить девочкам, что в женской борьбе есть много вариантов перевода, мы будем их постепенно изучать. Сегодня мы начинаем с показа перевода рывком за руку. Перевод очень эффективный, особенно когда противник плохо контролирует свои руки, когда бросается в атаку (руки его идут вперед). Прием проводится и как контрприем от захвата ног. Ваша левая рука захватывает руку противника, а правая рука идет снизу под руку выше локтя и делает рывок на себя. Это упр. нужно повторять 15-20 раз (с исправлениями и добавлениями). Спортсменки должны знать, что каждую тренировку мы будем его повторять и совершенствовать и что , с первого урока ничего не получается.

Показываем и учим девочек защищаться от захвата ног. Показываем отбрасывание, как работают ноги, спина, руки. Переходим к завершению урока: даем упр. на приседания , отжимания и прыжки на месте.

Заканчиваем бег вокруг ковра, расслабленно 3 круга. Построение подвести итоги тренировки, попросить на следующее занятие принести прыгалки для упр. с ними.

### **Среда. Урок № 14**

Построение, научить слушать и выполнять команды тренера: ровняйся, смирно, повороты на лево на право, перестроение и др.команды.

Общая разминка 20 мин. Включить в разминку игру (регби с мячом). Если есть возможность, то с гандбольным.

Основная часть урока 30 мин. повторение пройденных приемов. Можно с добавлением новых элементов (контролировать, чтобы отработка не переходила в борьбу).

В заключительной части (20 мин.) основная работа над функциональной и физической подготовкой, используя те возможности, которые имеются в спорткомплексе.

Построение подведение итогов тренировки, дать индивидуальные задания ,после тренировки и домашние задания по физ.подготовке.