

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
от «30» 08 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МАОУ ДО  
«ДЮСШ» МР Миякинский район РБ  
от «30» 08 2023 г. № 102



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА «КОРЭШ»»**

Возраст учащихся 7-17 лет  
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:  
Хабибуллин Ринат Рифатович,  
тренер-преподаватель

с. Киргиз-Мияки  
2023 г.

## **I. Пояснительная записка**

Национальная борьба «Корэш» — один из популярнейших видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физическую подготовленность; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

**Актуальность.** Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» и что конечная цель многолетнего процесса - подготовка высококвалифицированных борцов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

**Новизна.** Программа охватывает всех желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заинтересовать учащихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

### **Педагогическая целесообразность**

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования секции и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Учащийся на занятиях национальной борьбой «Корэш» развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

### **Цель программы**

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям национальной борьбой «Корэш».

### **Задачи**

Обучающие:

- обучение основным приемам технических и тактических действий по национальной борьбе «Корэш» ;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- обучение правильной координации своих движений.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма,

обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитать чувство личной ответственности.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;

– «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 г.

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

– Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Корэш», утвержденными приказом Минспорта России 24.01.2022 № 130.

**Условия набора.** Программа предназначена для детей от 8 лет до 17 лет. В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий национальной борьбой «Корэш».

Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 6 лет обучения. Программа делится на три этапа. Первый год обучения – спортивно-оздоровительный этап; 2, 3 годы – этап начальной подготовки; 4,5,6 года обучения – учебно-тренировочный этап. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, рабочий план может быть разделен на модули.

### Условия комплектования учебных групп

Год обучения	Минимальное кол-во уч-ся в секции, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов в год	Уровень подготовки	спортивной
Спортивно-оздоровительный этап					
1-й год (СОГ)	15	3	216	Выполнение физической и технической подготовки	норм по
Этап начальной подготовки					
2-й год (НП-1)	14	3	216	Выполнение физической и технической подготовки	норм по
3-й год (НП-2)	14	3-4	288	Выполнение физической и технической подготовки	норм по
Тренировочный этап					
4-й год (УТ-1)	12	5	360	Выполнение ОФП, СФП	нормативов
5-й год (УТ-2)	12	5	360	Выполнение ОФП, СФП	нормативов
6-й год (УТ-3)	12	6	432	Выполнение ОФП, СФП	нормативов

**Форма обучения** – очная. По приказу учреждения, на основании распорядительного акта МКУ «Отдел образования администрации МР Миякинский район РБ» в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой, учащиеся могут быть переведены на обучение с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Форма организации обучения и проведения занятий.** Основными формами занятий в секциях являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в спортивных соревнованиях по борьбе, а также по общей и специальной физической подготовке.

Кроме внутренних соревнований, учащиеся должны систематически участвовать в районных и республиканских соревнованиях в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий.

#### **Способы проверки освоения образовательной программы:**

- контрольно-переводные нормативы;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях.

## II. Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап	
		Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Теоретическая	8	8	12	16	18	20
2.	Общая физическая	100	98	112	110	110	108
3.	Специальная физическая	34	36	58	80	80	110
4.	Технико-тактическая	62	60	90	134	130	164
5.	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	2	2	8
6.	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2
7.	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4
8.	Участие в соревнованиях	6	8	10	12	14	16
<b>Общее количество часов</b>		216	216	288	360	360	432

**Учебно-тематический план**  
**Спортивно-оздоровительный этап (1 год обучения)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1.	<b>Введение.</b> Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России и в Республике Башкортостан.	2	2		
1.3.	Спортивная борьба в России.	2	2		
1.4.	Правила соревнований	2	2		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>5</b>	<b>95</b>	
2.1.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	24	1	23	Сдача нормативов
2.2.	Упражнения для развития мышц туловища	20	1	19	
2.3.	Упражнения для формирования правильной осанки	20	1	19	
2.4.	Гимнастические упражнения	6	1	5	
2.5.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	20		20	
2.6.	Плавание	10	1	9	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
3.1.	Упражнения для развития силы	10	1	9	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	8	1	7	
3.3.	Упражнения на развитие быстроты	8	1	7	
3.4.	Упражнения направленные на развитие ловкости	8	1	7	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>5</b>	<b>57</b>	
4.1.	Захват	13	1	12	Сдача нормативов
4.2.	Передвижения	12	1	11	
4.3.	Бросок через грудь	13	1	12	
4.4.	Заход грудью	12	1	11	
4.5.	Тактика наступательных действий	12	1	11	
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>6.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>7.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
7.1.	Внутригрупповые соревнования	6		6	Итоги соревнований
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

### Этап начальной подготовки (2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	Влияние физических упражнений на организм	1	1		
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.	1	1		
1.4	Основы техники и тактики борьбы	4	4		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>98</b>	<b>5</b>	<b>93</b>	
2.1.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	24	1	23	Сдача нормативов
2.2.	Упражнения для развития мышц туловища	22	1	21	
2.3	Упражнения для формирования правильной осанки	12	1	11	
2.4	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2.5	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	20	1	19	
2.6	Плавание	10		10	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
3.1.	Упражнения для развития силы	10	1	9	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	
3.3	Упражнения на развитие быстроты	8	1	7	
3.4.	Упражнения направленные на развитие ловкости	6	1	5	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>5</b>	<b>58</b>	
4.1.	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь	16	1	15	Сдача нормативов
4.2.	Бросок соперника через плечо.	16	1	15	
4.3.	Бросок с переступанием	16	1	15	
4.4.	Тактика наступательных действий	7	1	6	
4.5.	Тактика защитных действий	7	1	6	
<b>5</b>	<b>Инструкторско-судейская практика</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
<b>6</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>8</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
8.1	Товарищеские встречи	6		6	Итоги соревнований
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

### Этап начальной подготовки (3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		
1.1	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	Основы методики обучения по национальной спортивной борьбе	2	2		
1.3	Планирование спортивной подготовки	4	4		
1.4	Общая и специальная физическая подготовка борцов.	4	4		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>112</b>	<b>5</b>	<b>107</b>	
2.1.	Строевые, общеразвивающие программы	22	1	21	Сдача нормативов
2.2.	Упражнения на растягивания, расслабление и координационных движений	18	1	17	
2.3	Упражнения на тренажерах	24	1	23	
2.4	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	16	1	15	
2.5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата	26	1	25	
2.6	Плавание	10		10	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	
3.1.	Упражнения для развития силы	10		10	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	10		10	
3.3.	Упражнения на развитие быстроты	10		10	
3.4.	Упражнения с манекеном	14	1	13	
3.5.	Упражнения с партнером	14	1	13	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>83</b>	
4.1.	Бросок с подсадом через грудь	18	1	17	Сдача нормативов
4.2.	Бросок с наклоном вперед	20	1	19	
4.3.	Бросок с наклоном в сторону	18	1	17	
4.4.	Тактика наступательных действий	16	1	15	
4.5.	Тактика защитных действий	14	1	13	
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>6.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
6.1.	Товарищеские встречи	6		6	Итоги соревнований
6.2.	Первенство ДЮСШ по национальной борьбе «Корэш»	4		4	
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>30</b>	<b>258</b>	



### Тренировочный этап (4 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		
1.1.	Техника безопасности	4	4		Опрос
1.2.	Правила, организация и проведение соревнований по национальной борьбе «Корэш»	4	4		
1.3.	Методика проведения тренировки	4	4		
1.4.	Психологическая подготовка	4	4		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>110</b>	<b>6</b>	<b>130</b>	
2.1.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	18	1	23	Сдача нормативов
2.2.	Упражнения на растягивания, расслабление и координационных движений	12	1	21	
2.3.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	22		22	
2.4.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата	24	1	23	
2.5.	Упражнения на снарядах	24	1	23	
2.6.	Плавание	10	1	9	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	
3.1.	Упражнения для развития силы	14	1	13	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	14	1	13	
3.3.	Упражнения на развитие быстроты	14	1	13	
3.4.	Упражнения с манекеном	18	1	17	
3.5.	Упражнения с партнером	20	1	19	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>134</b>	<b>5</b>	<b>129</b>	
4.1.	Бросок соперника с перешагиванием	16	1	15	Сдача нормативов
4.2.	Прием полу присев	16	1	15	
4.3.	Бросок с наклоном в сторону	16	1	15	
4.4.	Бросок с выводом за спину	16	1	15	
4.5.	Совершенствование ранее изученных приемов	20		20	
4.6.	Тактика наступательных и защитных действий	14	1	13	
4.7.	Учебно-тренировочные схватки	36		36	
<b>5.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>6.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>7.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>8.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
8.1.	Товарищеские встречи	2		2	Итоги соревнований
8.2.	Первенство ДЮСШ по национальной борьбе «Корэш»	4		4	
8.3.	Районные, республиканские соревнования	6		6	
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>32</b>	<b>328</b>	

### Тренировочный этап (5 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
1.1.	Техника безопасности	4	4		Опрос
1.2.	Правила, организация и проведение соревнований по национальной борьбе «Корэш»	2	2		
1.3.	Физические основы спортивной тренировки борцов.	2	2		
1.4.	Сведения о физиологических показателях состояния тренированности.	2	2		
1.5.	Инструкторская и судейская практика	2	2		
1.6.	Восстановительные мероприятия	2	2		
1.7.	Психологическая подготовка	4	4		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>110</b>	<b>6</b>	<b>104</b>	
2.1.	Упражнения с элементами акробатики	16	1	15	Сдача нормативов
2.2.	Упражнения на растягивания, расслабление и координационных движений	12	1	11	
2.3.	Упражнения с утяжеленными мячами	10	1	9	
2.4.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	20	1	19	
2.5.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата	16	1	15	
2.6.	Упражнения на снарядах	24	1	23	
2.7.	Плавание	12		12	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	
3.1.	Упражнения для развития силы	14	1	13	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	14	1	13	
3.3.	Упражнения на развитие быстроты	14	1	13	
3.4.	Упражнения с манекеном	18	1	17	
3.5.	Упражнения с партнером	20	1	19	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>130</b>	<b>2</b>	<b>128</b>	
4.1.	Совершенствование ранее изученных приемов	18		18	Сдача нормативов
4.2.	Борьба в партере	12		12	
4.3.	Переводы	12		12	
4.4.	Контрприемы	18		18	
4.5.	Тактика наступательных и защитных действий	14	1	13	
4.6.	Учебно-тренировочные схватки	34	1	33	
<b>5.</b>	<b>Инструкторско-судейская практика</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
<b>6.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>8.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	
8.1.	Товарищеские встречи	4		4	Итоги соревнований
8.2.	Первенство ДЮСШ по национальной борьбе «Корэш»	4		4	
8.3.	Районные, республиканские соревнования	10		10	
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>39</b>	<b>321</b>	

### Тренировочный этап (6 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		
1.1.	Техника безопасности	4	4		Опрос
1.2.	Правила, организация и проведение соревнований по национальной борьбе «Корэш»	4	4		
1.3.	Установки борцам перед соревнованиями и разбор проведенных схваток	4	4		
1.4.	Моральные качества. Психологическая подготовка.	4	4		
1.5.	Восстановительные мероприятия	4	4		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>108</b>		<b>108</b>	
2. 1.	Упражнения с элементами акробатики	12		12	Сдача нормативов
2. 2.	Упражнения на растягивания, расслабление и координационных движений	16		16	
2. 3	Упражнения с утяжеленными мячами	16		16	
2. 4	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	16		16	
2. 5	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата	18		18	
2. 6	Упражнения на снарядах	20		20	
2. 7	Плавание	10		10	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>110</b>		<b>110</b>	
3. 1.	Упражнения для развития силы	18		18	Сдача нормативов
3. 2.	Упражнения для развития гибкости	18		18	
3. 3.	Упражнения на развитие быстроты	19		19	
3. 4.	Упражнения с манекеном	27		27	
3. 5.	Упражнения с партнером	28		28	
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>164</b>		<b>164</b>	
4.1.	Совершенствование ранее изученных приемов	76		76	Сдача нормативов
4.2.	Тактика наступательных и защитных действий	38		38	
4.3.	Учебно-тренировочные схватки	50		50	
<b>5.</b>	<b>Инструкторско-судейская практика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
<b>6.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>8.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
8.1.	товарищеские встречи	4		4	Итоги соревнований
8.2	Первенство ДЮСШ по национальной борьбе «Корэш»	6		6	
8.3.	Районные, республиканские соревнования	16		16	
	<b>Итого:</b>	<b>432</b>	<b>20</b>	<b>412</b>	

## **II. Содержание программы**

### **Теоретическая подготовка.**

**Техника безопасности.** Правила поведения для учащихся. Инструкции по охране труда при проведении занятий по национальной борьбе «Корэш»

### **Физическая культура и спорт в России и в Республике Башкортостан.**

Физическая культура - одно из важных средств физического воспитания. Ее значение для укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей учащихся.

Общественное и государственное значение спорта в России и в Республике Башкортостан. Краткая характеристика олимпийских видов спорта.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.

### **Спортивная борьба в России.**

Характеристика спортивной борьбы. Краткий обзор о развитии борьбы в России. Достижения Российских борцов на международных соревнованиях. Состояние борьбы в Республике Башкортостан и пути ее дальнейшего развития. Национальная спортивная борьба, ее история и пути развития в Башкортостане, России и в мире.

Разрядные нормы и требования единой спортивной классификации по национальной спортивной борьбе. Структура организационно-методического руководства борьбой.

Состояние работы по борьбе в данной физкультурной организации, районе, городе и задачи дальнейшего его развития.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм учащихся.**

Краткие сведения о строении и функциях, возрастных особенностях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий борьбой.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

### **Гигиена спортсмена, закаливание и режим питания.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время

тренировок и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся борьбой. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в закаливании организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения, употребления спиртных и наркотических веществ.

### **Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способ остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при сотрясении головного мозга, шока.

### **Основы техники и тактики национальной борьбы «Курэш».**

Общая характеристика техники и тактики в борьбе «Курэш». Взаимосвязь техники и тактики. Технические приемы. Тактические основы борьбы. Средства тактики: дистанция, борцовские стойки, передвижения, перемещения, атака, защит, контратака.

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика борьбы «Курэш»: - при низкой стойке борцов; - при средней стойке борцов; - при высокой стойке борцов.

Тактическая организация схватки борцов: планирование и ведение борьбы. Индивидуальная манера ведения борьбы.

### **Основы методики обучения по национальной борьбе «Курэш»**

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков у борцов. Характеристика методов и приемов обучения. Этапы обучения. Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки борцов и единство процессов их совершенствования.

### **Планирование спортивной тренировки.**

Роль планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию процесса тренировки борцов. Виды планирования/перспективное, текущее и т.д./.. Документы

перспективного планирования и их основное содержание. Текущее /годовое/ планирование. Индивидуальное планирование тренировки борцов.

Периодизация круглогодичной тренировки борцов. Задачи и средства подготовительного и основного периода. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника тренировок спортсменом.

### **Правила, организация и проведение соревнований по национальной спортивной борьбе.**

Особенности организации и проведения соревнований по национальной спортивной борьбе. Положение о спортивных соревнованиях.

Виды соревнований: командные, лично-командные, личные соревнования. Особенности организации и проведения соревнований по национальной спортивной борьбе на национальных праздниках - Сабантуях, фестивалях и т.п. Участники соревнований, их права и обязанности. Разбор правил соревнований. Подготовка места соревнований. Организация подготовки и проведения соревнования по национальной спортивной борьбе. Судейская работа. Основной перечень протоколов и других документов секретариата. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Информация в начале и по ходу соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

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

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств борцов различного возраста и спортивной квалификации. Характеристика требований к развитию двигательных качеств и подбору средств для совершенствования специальных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке борцов различного возраста и спортивной квалификации. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп борцов на различных этапах тренировочного процесса. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп учащихся. Учет средств и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп борцов. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки различных групп учащихся.

**Занятие, как основная форма организации подготовки борцов.** Задачи и средства отдельных частей занятия. Организация и проведение занятия в различные периоды тренировки в подготовительном и основном периодах. Методы контроля за развитием физической подготовленности и физической работоспособности борцов. Разбор контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке различных групп занимающихся.

**Методика проведения тренировки** (дневного и недельного цикла) в различные

периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности. Особенности тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная подготовка борцов.

**Установки перед соревнованиями и разбор проведенных схваток.** Рекомендации по ведению борьбы с неизвестным и известным соперником. Анализ ошибок и их устранение.

### **Физические основы спортивной тренировки борцов.**

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки борцов и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессах в мышцах, понятия о кислородном запросе и долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

**Сведения о физиологических показателях состояния тренированности.** Изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы, физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности и индивидуализации в процессе тренировки. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях борьбой. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по национальной спортивной борьбе.

### **Моральные качества. Психологическая подготовка.**

Моральные качества. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства борцов. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств борцов. Роль и значение психики борцов при занятиях и участии в соревнованиях по национальной борьбе "Корэш". Влияние уровня психологической подготовки борцов в условиях соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, схваткой и в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств борцов с эмоциональной устойчивостью. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств борцов.

Спортивная психология, ее значение в практике спорта. Психологическая характеристика борца. Психологическая характеристика подготовительного и основного периодов. Разминка перед схватками с учетом индивидуальных особенностей борца. Ранняя психологическая подготовка. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

Для успешных выступлений в борьбе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей. Из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-

двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности. Эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки борцов решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у учащихся устойчивого интереса к занятиям дзюдо, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все учащиеся осваивают некоторые навыки организации, проведения учебно-тренировочного занятия и навыки судейства соревнований.

*Учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Вести протокол игры.

Участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером.

Провести судейство учебных схваток на ковре (совместно с тренером и самостоятельно).

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления учащихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико – биологических) в соответствии с методическими рекомендациями: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведение занятий в игровой форме, душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма, баня, сауна, плавание, массаж и самомассаж. При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и длина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.). При составлении восстановительных комплексов в начале применяются средства общего воздействия, а затем – локального.

Устранение процессов постнагрузочного восстановления достигается за счет создания оптимальных условий (в том числе и путем использования некоторых фармакологических средств) для их естественного протекания.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**



Применение средств общей физической подготовки служит укреплению здоровья, общему физическому развитию учащихся, 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 кардио-распираторной 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 учащихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста учащихся и наличия материальной базы.

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

Общеразвивающие, гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягощениями (гантели, гири и др.), сгибание 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 их помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения на брусьях.

**Упражнения для развития мышц туловища.**

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положения и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми под углом 45 градусов, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие 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 - поднятие ног вверх до касания каната, перекладины (тоже в ногах 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.

**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 поднятие 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, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоко поднятым бедром. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой.

#### **Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.**

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными 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 очам. Ходьба и бег по мелководью.

#### **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).

#### **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, упражнения с сопротивлениями партнера.

#### **Упражнения с утяжеленными мячами.**

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

#### **Упражнения для формирования правильной осанки.**

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп учащихся, так как в процессе занятий борьбой 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 руки и левую ногу), прогнувшись в пояснице, голову назад, взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ног. Для укрепления мышц спины рекомендуется 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 с боку «козла» или «коня», лечь грудью на него и охватить его руками, поднимание ног вверх - вперед;

- поворот туловища со штангой в руках;

- стоя на небольшом возвышении - подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствия. Игры с эстафетами с выполнением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, включающими элементы изученных упражнений.

### **Спортивные игры**

Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, регби, футбол, хоккей и др.

Задачи общей физической подготовки решаются с помощью утренней зарядки, туризма, прогулки и экскурсий. Значительное место в подготовке борцов занимают занятия легкой атлетикой и велоспортом.

**Плавание.** Свободное плавание любым стилем. Прыжки в воду. Проплыwanie отрезков 25м, 50м, 100м.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Упражнения на снарядах**

Упражнение на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусках, перекладине, кольцах, «коне» и др., задача которых развитие силы и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

### **Упражнение для развития силы**

Применения упражнений для развития специальной силы борцов должны быть подчинены общим принципам ее развития. Это предусматривает длительную работу с небольшим грузом, работой до утомления с грузом средней величины и краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения на преодоление сопротивления противника: борьба в стойке, «пуш-пуш», «бой петухов» и т.д.; метание и толкание ядер, камней, утяжеленных мячей, имитирующие борцовские приемы; имитация бросков экспандерами, амортизаторами, нанесение ударов кувалдой по автопокрышке; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; прыжки со скакалкой; поднимание на носки, передвижение, приседание с партнером на плечах; передвижение с гирями (16-24 кг.) в руках.

### **Упражнения для развития быстроты**

Приводимые упражнения способствуют развитию скоростной борьбы учащихся. Выполнение бросков манекена в течение 15 секунд.

### **Упражнение на развитие выносливости**

Развитие специальной выносливости борцов базируется на упражнениях общей физической подготовки (ОФП). Наиболее эффективны движения тех видов спорта, которые схожи по структуре с национальной борьбой «Корэш».

Легкоатлетические виды: метание, толкание, различные виды бега, тяжелая атлетика, плавание.

Можно применять следующие упражнения:

многопериодная работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование высокого темпа и ускорение про борьбе; выполнение бросков с задержанием дыхания.

#### **Упражнения для развития ловкости**

Развитие ловкости у борцов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с борцом-партнером.

#### **Упражнение с манекеном**

Взять манекен в два раза меньше собственного веса и выполнять броски в течении 1 минуты на количество раз - это упражнение выполнять ежедневно на разные приемы броска -прогибом, зашагиванием и т.д.

#### **Упражнение с партнером**

Выполнение в высоком темпе атакующих в течение 2 минут - партнер защищается. Далее отработать интенсивную защиту с переходом на контрприем.

Отработать атакующее темповое движение, часто меняя партнеров.

#### **Упражнение для развития гибкости**

Развитию специальной гибкости борцов способствуют как общеразвивающие упражнения, так и специальные. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов и укрепление мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений и средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках».

### **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая характеристика техники национальной борьбы «Корэш». Самостраховка при падении в зависимости от вида бросков. Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка. Базовые приемы национальной спортивной борьбы – захваты, борьба лежа, проходы в ноги: с целью отрыва соперника с партера и проведения броска в стойке, бросок прогибом через грудь, бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника, бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу соперника, бросок с подседом, бросок с подсадом, бросок с выводом за спину, сбивание соперника в партер: демонстрируя неведения борьбы соперника. Биомеханические основы выполнения приемов национальной борьбы «Корэш». Комбинация из борцовских приемов защиты и их классификация.

Передвижение борцов - основа успеха нападения и защиты. Контрприемы и их значение в борьбе. Ответные и встречные атакующие действия. Схватки борцов при низкой и средней стойках.

**Тактика захватов и передвижений.** Тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п.

Создание благоприятных ситуаций для проведения приема: выведение из

равновесия вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз, скручивание, использование движения противника и т.п.

Тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы, учебный, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

**Учебно-тренировочные схватки:** для отработки техники на сопротивляющемся соперники, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях (в стойке, в партере), с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлений партнера к борьбе лежа, и наоборот - только в партере при стремлений партнера бороться в стойке: с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью – ответить на любую попытку партнера проведением приема: с формой, со сменой партнера и др.

**Тренировочные схватки:** для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется текущий контроль подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативных требований по физической подготовке.

Итоговая аттестация учащихся проводится в конце обучения по программе «Национальная борьба «Корэш»» в форме оценки роста результатов нормативных требований по физической подготовке. Форма проведения итоговой аттестации – контрольные испытания.

### **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

- Участие в первенствах ДЮСШ по национальной борьбе «Корэш», внутригрупповых соревнованиях.
- Участие в товарищеских встречах.
- Участие в районных и республиканских соревнованиях по национальной борьбе «Корэш».

#### IV. Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Метод показа	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ) практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над техникой	Занятия - игры	Показ, словесный	Показ педагогом, использование литературы	Самостоятельная работа
4	Тренировка с маникеном	Традиционные занятия	Показ	Показ педагогом	Самостоятельная работа
5	Психологическая работа с борцами	Занятия-игры	Практический, словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа
6	Правила судейства	Занятия - игры	Показ	Использование литературы	Самостоятельная работа
7	Техническая подготовка	Занятия	Наглядный (показ)	Показ педагогом	Самостоятельная работа

#### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения обучения учащиеся получают следующие знания:

- история, состояние и развитие национальной борьбы «Корэш» в районе и Республике Башкортостан;
- правил борьбы и соревнований национальной борьбы «Корэш»;
- основы техники и тактики национальной борьбы «Корэш»;
- спортивной терминологии;

- основные приёмы закаливания;

*умения:*

- выполнять технические приёмы по национальной борьбе «Корэш»;
- выполнять тактические приёмы борьбы, приемов с манекеном;

*навыки:*

- передвижение по ковру с соперником;
- захваты, отрыв, заходы, броски.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год**

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Национальная борьба «Корэш» в 2022-2023 учебном году составляет:

216 часов (этап начальной подготовки, 2 год обучения);

288 часов (этап начальной подготовки, 3 год обучения);

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало учебного года: 01 сентября 2022 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2023 года.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Каникулы:

Зимние - с 01.01.2023 г. по 08.01.2023 г.

Летние - с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.

Занятия в секции «Национальная борьба «Корэш» проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятиях.

### **2. Условия реализации программы**

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

#### **Материально-технические условия реализации программы**

Для реализации образовательной программы используются помещения:

– зал для борьбы, спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, раздевалки, душевые (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 20 (МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ));

– спортивный зал (РБ, Миякинский район, с. Садовый, ул. Юбилейная, д. 23 (МОБУ СОШ с. Садовый)).

Спортивный инвентарь:

- борцовский мат;

- манекен;

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;

- стенка гимнастическая;

- скамейка гимнастическая;

- набивные мячи;

- гантели;

- диски олимпийские;



- тренажеры силовые;
- маты гимнастические.

С собой учащиеся ничего не приносят кроме спортивной формы (кроссовки, спортивный костюм).

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

Для тренера-преподавателя:

1. Давлетшин В.Т., Ахмадиев М.Г. Национальная спортивная борьба «Көрэш». Методическое пособие. – Казань, 2003.
2. Давлетшин В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца. Методическое пособие. – Казань, 2005.
3. Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К. Татаро-башкирская спортивная борьба «Көрэш». Правила соревнований. – Казань, 2005.
4. Ахмадиев М.Г. Базовые приёмы татаро – башкирской спортивной борьбы. – Казань, 2000.
5. Мусакаев М.Б., Туленков С.В. Национальная спортивная борьба курэш: учебно-методическое пособие. Уфа. Китап, 2008.- 104с.
6. Правила судейства соревнований по Татаро – башкирской спортивной борьбе – М.Г.Ахмадиев, Казан – 1997г.

Для учащихся:

1. «Борьба-занятие мужское». С.А. Преображенский. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1978г.
2. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1984г.
3. «Это и есть борьба» Д.М. Иванов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1975г.
4. «На ковре борцы». И. Борисов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1959г.

**Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.****Контрольно-переводные нормативы по ОФП**

№ п.п	Контрольные упражнения, единицы измерения	Весовые категории		
		29-47	53-66	Свыше 73
<b>СО-1</b>				
1	Бег 30 м (с)	5.4-5.2	5.4-5.2	5.8-5.6
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	4-8	4-8	2-6
3	Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз)	12-18	12-18	8-12
4	Прыжок в длину с места (см)	150-170	150-170	150-170
5	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7.5-7.3	7.6-7.4	7.8-7.6
<b>НП-1, НП-2</b>				
1	Бег 30 м (с)	5.2-5.0	5.2-5.0	5.6-5.4
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	8-12	8-12	6-10
3	Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз)	18-24	18-24	12-16
4	Прыжок в длину с места (см)	170-190	170-190	170-190
5	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7.3-7.1	7.4-7.2	7.6-7.4
6	10 кувырков вперед (с)	18.0-17.2	18.0-17.2	18.0-17.2
7	5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п (с)	15.5-13.5	15.5-13.5	15.5-13.5
8	Забегание на мосту: 5 влево, 5 вправо (с)	18.0-16.0	18.0-16.0	25.0-23.0
9	Перевороты на мосту:	15 раз (с) 31.0-27.0	15 раз (с) 35.0-31.0	10 раз (с) 34.0-30.0
<b>для групп УТ 13-14 лет</b>				
1	Бег на 30 м (с)	5,0-4,8	5,0-4,8	5,4-5,2
2	Бег на 60 м (с)	9,0-8,6	9,0-8,6	9,2-8,8
3	Подтягивание на перекладине(кол.раз)	10-14	10-14	8-12
4	Прыжок в длину с места (см)	180-200	180-200	180-200

5	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	18-26	16-24	15-21
6	Бег на 400 м (мин, с)	0,72-0,68	0,72-0,68	0,77-0,73
7	Челночный бег 3*10м с хода (с)	7,1-6,9	7,0-6,8	7,4-7,2
8	5-кратное выполнение упр.: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	12,5-11,5	12,8-11,8	13,2-12,2
9	Перевероты на мосту:10 раз(с)	27,0-23,0	28,0-24,0	34,0-30,0
10	Забегание на мосту:5 влево, 5 вправо (с)	17,0-16,0	17,0-16,0	17,5-16,5
<b>15-16 лет</b>				
1	Бег на 30 м (с)	4,9-4,7	4,9-4,7	5,3-5,1
2	Подтягивание на перекладине(кол.раз)	13-17	13-17	9-13
3	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	10-14	10-14	6-10
4	Прыжок в длину с места (см)	195-215	195-215	195-215
5	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз)	10-12	10-12	6-8
6	Бег на 400 м (мин, с)	1,10-1,06	1,10-1,06	1,14-1,10
7	Челночный бег 3*10м с хода (с)	6,9-6,7	6,8-6,6	7,2-7,0
8	5-кратное выполнение упр.: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	11,8-10,8	11,8-10,8	12,5-11,5
9	Перевероты на мосту:15 раз(с)	25-21	27-23	27-23
10	Забегание на мосту: 10 влево, 10 вправо (с)	17,0-16,0	17,0-16,0	17,5-16,5

### **По технической подготовке**

- Контрольные броски манекена на проверку усвоения технических приемов.
- Подготовительные учебные схватки (оторви соперника с ковра).