


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом пионеров и школьников муниципального района Белокатайский район
Республики Башкортостан

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2020г.
протокол № 4

Утверждаю
Директор Дома пионеров и школьников
Белокатайского района


А.А. Гарипова
«28» 08 2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Куреш»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Казырбаев Рустам Габдульянович,
педагог дополнительного образования,
Высшая категория

с.Новобелокатай, 2020г.

Содержание программы.

1. Пояснительная записка.
2. Этап подготовки.
3. Примерный учебный план график. 1 -2 го года обучения
4. Классификация видов обучения.
5. Контрольное тестирования.
6. Календарно спортивный план.
7. План воспитательной работы.
8. Содержание 1,2 года обучения
9. Учебно-тематический план 1, года обучения
10. Учебно-тематический план ,2 года обучения
11. Методобеспечение дополнительной образовательной программы.
12. Литература
13. Приложение

1. Пояснительная записка.

Учебная программа по национально спортивной борьбе «Курэш» составлена на основе примерных программ спортивной подготовки для ДЮСШ и ДП и Ш. В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Даны формы планирования и учебно-тренировочные работы.

В секцию спортивной борьбы принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой - 8-10 лет. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года.

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. Это позволит создать со 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, но и 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 коррекций состава команды или проверки качества работы тренера.

Задача:

- Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в районных, городских, республиканских соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы, секции борьбы, коллектива физической культуры и календарем спортивных мероприятий организации, членами которых они являются.

Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер и решать задачи воспитания учащихся. Тренеры обязаны воспитывать у занимающихся добросовестное отношение к труду, сознательную

дисциплину и организованность, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильную волю и твердый характер.

Режим учебно-тренировочной работы и требовательность по физической, технической и спортивной подготовке.

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.

Этап подготовки.

Год обучения	Возраст учащихся	Миним. кол-во учащихся	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец уч. года
Этап начальной подготовки					
1 год	7-10	10	15	4	Выполнение нормативов ОФП
2 год	10-14	10	15	6	

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей подростков к систематическим занятием спортом, направленным на развитие их личности, утверждения здорового образа жизни ,воспитание физических, морально этических и волевых качеств.

Примерный план-график учебно-тренировочной работы для учебно-тренировочной группы 1- го года обучения младшая группа (4 часов в неделю)

Содержание подготовки	Месяцы года										Всего часов
	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V		

Теоретические занятия	1	-	1	—			1	—	1	4
Практические занятия										
1.Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
2.Специальная физическая подготовка	2	4	4	4	2	2	4	4	4	30
3.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	2	2	1	2	1	1	2	2	2	15
4.Контрольное тестирование	—	1	—	—	1	1	—	2	—	5
Всего часов:	15	17	16	16	14	14	17	18	17	144

**Примерный план-график учебно-тренировочной работы для учебно-тренировочной группы 2- го года обучения младшая группа
(6 часов в неделю)**

Содержание подготовки	Месяцы года									Всего часов
	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	
Теоретические занятия	1	-	1	—			1	—	1	4
Практические занятия										
1.Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	135
2.Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
3.Изучение и совершенствование	2	2	1	2	1	1	2	2	2	15

техники и тактики борьбы										
4.Контрольное тестирование	–	1	–	–	1	1	–	1	–	4
Всего часов:	15	17	16	16	14	14	17	18	17	212

Классификация видов обучения:

Обучения Действия тренера и спортсмена.

1 Сообщающее:

1 Тренер сообщает учебную информацию. 2 Борец слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.

Программированное:

1 Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам).

2 Контроль тренера и самоконтроль борца.

3 спортсмен усваивает учебную информацию последовательно по частям.

Игровое:

1 присвоение ролей субъектам обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждения выводы.

Самостоятельное:

1 спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умения, использует знания, в практике.

1. Теоретические занятия:

- ◇ Физическая культура и спорт в РФ.
- ◇ Спортивная борьба в России.
- ◇ Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- ◇ Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- ◇ Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- ◇ Основы техники и тактики борьбы.
- ◇ Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- ◇ Правила соревнований по спортивной борьбе.
- ◇ Планирование, организация и проведение соревнований.
- ◇ Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.



Практические занятия:

1. Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

Специальная физическая подготовка.

Направленность общей и специальной физической подготовки. ОФП - как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена, повышение работоспособности.

Использование общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта в различных периодах и этапах подготовки. Значение средств ОФП в повышении уровня тренированности, в восстановлении организма борца в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

СФП борца и её значение для совершенствования координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, в развитии специальных качеств силы, скорости, ловкости и гибкости, выносливости.

Направленность специальных упражнений на развитие качеств отдельных частей тела, групп мышц с учетом индивидуальных особенностей борца. Взаимосвязь средств ОФП и СФП, изменение их соотношения в зависимости от уровня подготовленности различных групп занимающихся

Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы

Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.
Прием: бросок соперника через плечо.

Бросок через грудь
Заход с грудью
Бросок с переступанием
Бросок с подсадом через грудь
Бросок с наклоном вперед
Бросок с наклоном в сторону
Бросок в сторону.
Бросок с наклоном.
Бросок с использованием приемом соперника
Нападение с наклонами в сторону
Бросок соперника с перешагиванием
Прием полу присев
Бросок с наклоном.
Участие в соревнованиях:
В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.
Контрольное тестирования
Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями, соответствующими году обучения, во время тестирования следует обратить особое внимания на соблюдения мер по предупреждению и профилактики травматизма, учитывать возраст и вес участника.
Быстрота; Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20лет, наиболее интенсивный темп наблюдается с 9- 11 лет.
Скоростно- силовая качества; наблюдаются в возрасте 10-12 до 13-14 лет
Выносливость; характеризуется показателем 14-15 лет.
Гибкость; увеличивается в возрасте 6-10 лет

Контрольные упражнения	7-9 л			10-12 лет		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.0	5.6	5.0
Бег 60 метров	15.04	15.08	14.2	14.5	14.8	14.2
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	6.8	5.8	5.0
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	9.6	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	125	145	160	128	150	168
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	50	80	100
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	4	5	7
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	20	23	25
гибкость	3	6	10	4	8	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	24	28	30
Броски поворотом бедра.		учет		учет		
Сваливания скручивания		без	учета		без	учета
Броски манекена на время (1 мин.)	9	10	12	10	12	13
Имитации броска с резиновым амортизатором за 20 сек.	7	8	10	9	10	12

Календарно-спортивный план на учебный год.

№	Наименования мероприятия	Место проведения	месяц	ответственный
1	Внутренние соревнования по борьбе кореш, посвященного. Дню Республики Башкортостан.	Зал борьбы Дом пионеров и школьников.	Октябрь	Казырбаев.Р Г
2	Районные соревнования по борьбе кореш, посвященные. Здоровому образу	СОШ с Яныбаево	Деабрь	РКСиТ Новобелокатаи

	зу жизни.			
3	Районные соревнования по борьбе кореш, посвященные. Дню защитника отечества	СОШ Нижние Утяшево.	Февраль	РУНО Новобелокатаи
4	Внутренние соревнования по борьбе кореш, посвященного. Дню Республики Башкортостан.	Зал борьбы Дом пионеров и школьников.	Апрель	Дом пионеров и школьников.
5	Районные соревнования по борьбе кореш, посвященные. Дню великой победы.	СОШ с Белянка	Маи	РКСиТ Новобелокатаи
6	Районный праздник сабантуй	Новобелокатай	Июнь	Администрация Новобелокатаи.

Ожидаемый результат.

Период постепенного перехода к спортивным достижениям, перед каждым борцом ставится задача схватки каждым борцом посильнее, дальнейшее отношения спортсмена по вопросу совершенствования своего мастерства.

План воспитательной работы

№	Тема занятия	месяц	ответственный
1	Чистая планета. Субботник очистка берегов речки	Сентябрь	Казырбаев.Р Г.
	Посвящение новичков в члены спортивного калектива	Сентябрь	Казырбаев.Р Г.
2	История села. Поход в музей с Новобелокатай.	Октябрь	Казырбаев.Р Г.
3	На страже огня. Поход в пожарную часть. с Новобелокатай.	Ноябрь	Казырбаев.Р Г.
4	Снежная сказка. Каждый участник по группам, лепит снежного героя из сказок.	Деабрь	Казырбаев.Р Г.
5	Мои родители моя гордость. Рассказ о своих родителях.	Январь	Казырбаев.Р Г.
6	Я будущий защитник Родины. рассказ показ на тему.	Февраль	Казырбаев.Р Г.
7	Я горжусь своим дедом. Рассказ о своих дедах.	Маи	Казырбаев.Р Г.

Ожидаемый результат: Сформированность здоровьесберегающего поведения и основ мышления у детей и подростков.

Развитие стремления к безопасному и здоровому образу жизни.

Приобретения навыков культуры взаимоотношений в коллективе.

Развития толерантного мышления: признания прав других на жизнь и достоинство.

Воздержания, отказ от пагубных привычек.

Патриотическое воспитания, любовь к Родине.

Воспитания трудолюбия.

Стремление тренера быть примером для воспитания.

Создание истории коллектива.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством и поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнованиях

3. Содержание 1-2 года обучения

На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных оздоровительных и воспитательных задач. На уроках основное внимание уделяется развитию двигательных качеств координационных скоростных способностей и выносливости силы, гибкости и ловкости.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделить воспитанию учащихся таких нравственных и эстетических качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективность, умение самовыражаться, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.)

Каждый кружок – это звено системы уроков, проводимых учителем в определенной последовательности и направленных на освоение учебного материала конкретных тем, которые в свою очередь, должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их учащимися.

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Кружки проводятся в основном в спортзале. Учащиеся занимаются в соответствии с требованиями для проведения занятий в спортзале.

Прогнозируемые результаты:

После работы кружка у детей должны формулироваться стремления к совершенствованию своего физического здоровья и идеала.

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия
3. Индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

1. Вводная часть (подготовка детей к основной части, ОФП)
2. Основная часть (изучение технических элементов)
3. Заключительная часть (выполнение технических элементов)

Требования к знаниям и умениям обучающихся:

1. ОФП
2. Ознакомление приемами борьбы
3. Разработка приемов с маникеном

Краткие сведения о коллективе:

Набор детей: свободный

Состав групп: постоянный

Форма занятий: индивидуальная

Количество детей: 15 человек

Возраст детей: от 7 до 14 лет

Количество часов в год: 212 и 144 часов

Место проведения занятий: спортивный зал Дом пионеров и школьников.

**Тематически план тренировочных занятий по борьбе куряш
Дома пионеров и школьников с Новобелокатай.
1-го года обучения. 4- часа**

1	ме- сяц	чис ло	Вре- мя за- ня- тий	форма занятий	Колич- во Часов.	Тема занятий	Форма кон- троля
2	09	03	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие гибкости коор- динаций совершенство- вания технике отрыва от ковра.	Беседа.

3	09	08	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие быстроты и ловкости	Визуальное наблюде- ния.
4	09	10	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие силы и вынос- ливости изучение тех- ники защиты от нападе- ния.	Беседа
5	09	15	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие специальной выносливости отработка броска уходом под со- перника.	Контроль- ное тести- рования
6	09	17	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие скоростно- силовых качеств изуче- ния позиций стойки.	Контроль- ные схватки
7	09	22	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие быстроты и ловкости изучения борьбы в партере	Внутренние соревнова- ния.
8	09	24	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие силовых ка- честв совершенствования тех- ники бросков.	Визуальное наблюдения
9	09	29	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие скоростно- силовых качеств совер- шенствования бросок с наклоном.	Визуальное наблюдения
10	10	01	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие силы и вынос- ливости совершенство- вания техники бросков.	Беседа.
11	10	06	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Воспитания волевых ка- честв совершенствова- ния технике отрыва.	районные соревнова- ния.
12	10	08	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие общей вынос- ливости выполнение защи	Контроль- ное тести- рования
13	10	13	15.00 .-	Трени- ровоч-	2	Развитие скоростно- силовых качеств совер-	Визуальное наблюдения

			16.30	ное занятия		шенствования техники бросков	ОФП
14	10	15	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие быстроты и ловкости изучения тех- нике переворотом пере- катом.	Визуальное наблюдения
15	10	20	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Отрыв противника от ковра при его шаге.	Визуальное наблюдения
16	10	22	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Техника защиты во вре- мя броска.	беседа.
17	10	27	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие скоростно- силовых качеств изуче- ния техники отрыва про- тивника ложной атакой.	Контроль- ное тести- рования
18	10	29	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развития выносливости применения упражнения для обучения бросков.	Визуальное наблюдения
19	11	03	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Восстановительные ме- роприятия совершен- ствования техники брос- ков.	Визуальное наблюдения
20	11	10	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие гибкости коор- динаций совершенство- вания технике отрыва от ковра.	Визуальное наблюдения
21	11	12	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие скоростно- силовых качеств совер- шенствования бросок с наклоном.	Контроль- ное тести- рования
22	11	17	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие силы и вынос- ливости совершенство- вания техники бросков.	Визуальное наблюдения
23	11	19	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч-	2	Воспитания волевых ка- честв совершенствова-	Визуаль- ное наблюде-

				ное занятия		ния технике отрыва.	ния
24	11	24	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие общей вынос- ливости выполнение защи	Контроль- ное тести- рования
25	11	26	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие скоростно- силовых качеств со- вершенствования техни- ки бросков	Визуаль- ное наблюде- ния
26	12	01	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие быстроты и ловкости изучения тех- нике переворотом пере- катом.	Визуаль- ное наблюде- ния
26	12	03	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие быстроты и ловкости изучения тех- нике переворотом пере- катом.	внутрен- ние сорев- нования
27	12	08	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Отрыв противника от ковра при его шаге.	Контроль- ное тести- рования
28	12	10	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Техника защиты во вре- мя броска.	Визуаль- ное наблюде- ния
29	12	15	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие скоростно- силовых качеств изуче- ния техники отрыва про- тивника ложной атакой.	Беседа
30	12	17	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие силы и вынос- ливости изучения защи- ты от броска прогибом.	Беседа
31	12	22	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Воспитания волевых ка- честв контрприём накрывания выставлени-	Визуаль- ное наблюде-

						ем ноги.	ния
32	12	24	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие общей выно- сливости совершен- ствования техники брос- ков.	Визуаль- ное на- блюдения
33	12	29	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие скоростно- силовых качеств совершен- ствования бросок с наклоном.	Контроль- ное тести- рования
34	01	12	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Изучение и совершен- ствование технике и так- тики борьбы.	Визуаль- ное на- блюдения
35	01	14	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие специальной выносливости изучения технике переворотом пе- рекатом.	Беседа
36	01	19	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развития выносливости изучения броска с под- садом.	Визуаль- ное на- блюдения
37	01	21	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие скоростно- силовых качеств изуче- ния борьбы в партере.	Визуаль- ное на- блюдения
38	01	26	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развития выносливости повторить бросок с бло- кировкой бедра против- ника.	Визуаль- ное на- блюдения
39	01	28	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие быстроты и ловкости контрприём накрывания выставлени- ем ноги.	внутрен- ние сорев- нования
40	02	02	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за-	2	Развитие гибкости коор- динаций изучения	Кон- трольное тестирова-

				нятия		борьбы в партере	ния
41	02	04	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие силы и выно- сливости изучение техни- ки защиты от нападения.	районные соревно- вания
42	02	09	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Совершенствования от- рыва противника от ков- ра проходом между его ног.	контроль- ные тести- рования
43	02	11	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие быстроты и ловкости совершенство- вания отрыва противни- ка от ковра	Визуаль- ное наблюде- ния

44	02	16	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие силы изучения техники отрыва против- ника шагом назад.	Контроль- ное тести- рования
45	02	18	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие специальной выносливости отработка падения буравчиком.	Беседа
46	02	25	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	Трени- ровоч- ное занятия	Развитие быстроты и ловкости техника брос- ков классическим стиле	Беседа
47	03	02	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	Трени- ровоч- ное занятия	Восстановительные ме- роприятия игра с эле- ментами единоборства.	Визу- альное наблю- дения
48	03	04	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	Трени- ровоч- ное занятия	Развитие специальной выносливости отработка броска уходом под со- перника.	Визу- альное наблю- дения

49	03	09	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	Трени- ровоч- ное занятия	Развитие скоростно- силовых качеств упраж- нения с элементами рис- ка.	Кон- троль- ное те- стиро- вания
50	03	11	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	Трени- ровоч- ное занятия	Развитие быстроты и ловкости техника защита против отрыва от ковра	Визу- альное наблю- дения
51	03	16	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	Трени- ровоч- ное занятия	Развитие силовых ка- честв техника бросков манекеном. тактика напа- дения.	Беседа
52	03	18	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	Трени- ровоч- ное занятия	Восстановительные ме- роприятия техника защи- та во время броска	Визу- альное наблю- дения
53	03	23	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	Трени- ровоч- ное занятия	Развитие силы и вынос- ливости совершенствова- ния техники броски с ма- некеном.	Кон- троль- ное те- стиро- вания
54	03	25	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	Трени- ровоч- ное занятия	Воспитания волевых ка- честв игры с элементами единоборства.	Беседа
55	03	30	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие общей вынос- ливости схватка в стойке тактика нападения.	Беседа
56	04	01	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие скоростно- силовых качеств изуче- ние техники защиты от нападения.	район- ные со- ревно- вания

57	04	06	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие быстроты и ловкости контрприём накрывания выставлени- ем ноги.	Визу- альное наблю- дения
58	04	08	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие специальной выносливости тактика опережения в борьбе.	Кон- троль- ное те- стиро- вания
59	04	13	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развития выносливости упражнения с партнё- ром. тактика нападения.	внут- ренние соре- внования
60	04	15	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие скоростно- силовых качеств совер- шенствования техники бросков.	Беседа
61	04	20	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развития выносливости контрприём накрывания выставлением ноги.	Визу- альное наблю- дения
62	04	22	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Техника защиты во время броска	Кон- троль- ное те- стиро- вания
63	04	27	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие гибкости коор- динаций упражнения на восстановления.	Беседа

64	04	29	15.00. -16.30	Тре- ниро- воч- ное заня-	2	Развитие силы выносли- вости игры с элемента- ми борьбы.	Визу- альное наблю- дения
----	----	----	------------------	---------------------------------------	---	--	------------------------------------

				тия			
65	055	04	15.00. -16.30	Тренировочное занятие	2	Развитие специальной выносливости броски с манекенами.	Беседа
66	05	06	15.00. -16.30	Тренировочное занятие	2	Развитие быстроты и ловкости контрприём накрывания выставлением ноги.	Беседа
67	05	11	15.00. -16.30	Тренировочное занятие	2	Восстановительные мероприятия тренировочные схватки 3+3.	Контрольное тестирования
68	05	13	15.00. -16.30	Тренировочное занятие	2	Развитие гибкости координаций приёмы борьбы в стойке.	внутренние соревнования
69	05	18	15.00. -16.30	Тренировочное занятие	2	Развитие силы и выносливости изучения защиты от броска прогибом.	Контрольное тестирования
70	05	20	15.00. -16.30	Тренировочное занятие	2	Развития выносливости применения упражнения для обучения бросков.	Визуальное наблюдения

				тия			
71	04	25	15.00.-16.30	Тренировочное занятие	2	Развитие силовых качеств тактика контра приёма. тактика нападения.	Визуальное наблюдения
72	05	27	15.00.-16.30	Тренировочное занятие	2	Восстановительные мероприятия тактика опережения в борьбе.	Визуальное наблюдения

**Тематически план тренировочных занятий по борьбе куряш
Дома пионеров и школьников с Новобелокатай.
2-го года обучения. 6- часа.**

1	месяц	число	Время занятий	Количество Часов.	Форма занятий	Тема занятий	Форма контроля
2	09	02	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие гибкости координаций совершенствования технике отрыва от ковра.	беседа
3	09	04	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие быстроты и ловкости	визуальное наблюдения
4	09	07	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие силы и выносливости изучение техники защиты от нападения.	контрольные схватки
5	09	09	14-00-15.30	2	Тренировочное	Развитие специальной выносливости отработка броска уходом	визуальное наблюдения

					занятия	под соперника.	
6	09	11	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие скоростно-силовых качеств изучения позиций стойки.	визуальное наблюдения
7	09	14	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие быстроты и ловкости изучения борьбы в партере	визуальное наблюдения
8	09	16	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие силовых качеств	визуальное наблюдения
9	09	18	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования бросок с наклоном.	внутренние соревнования
10	09	21	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие силы и выносливости совершенствования техники бросков.	Беседа
11	09	23	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Воспитания волевых качеств совершенствования технике отрыва.	визуальное наблюдения
12	09	25	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие общей выносливости выполнения	контрольные схватки
13	09	28	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования техники бросков	визуальное наблюдения
14	09	30	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие быстроты и ловкости изучения технике переворотом перекатом.	визуальное наблюдения

15	10	02	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Отрыв противника от ковра при его шаге.	визуальное наблюдения
16	10	05	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Техника защиты во время броска.	контрольное тестирования
17	10	07	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств изучения техники отрыва противника ложной атакой.	районные соревнования
18	10	09	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развития выносливости применения упражнения для обучения бросков.	Беседа
19	10	14	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия совершенствования техники бросков.	визуальное наблюдения
20	10	16	14-00	2	Тренировочное занятия	Развитие гибкости координаций совершенствования технике отрыва от ковра.	Беседа

21	10	19	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силы выносливости изучения борьбы в партере	Беседа
22	10	21	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие специальной выносливости отработка броска уходом под соперника.	внутренние соревнования
23	10	23	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования бросок с наклоном.	контрольные схватки

24	10	26	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие гибкости координаций совершенствования техники отрыва отрыва противника шагом назад.	визуальное наблюдения
25	10	28	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие гибкости координаций совершенствования техники отрыва от ковра.	визуальное наблюдения
26	10	30	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств изучения техники переворотом перекатом.	визуальное наблюдения
27	11	02	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силы и выносливости изучение техники защиты от нападения.	Практические занятия ОФП
28	11	04	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силовых качеств совершенствования техники бросков.	Беседа
29	11	06	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силовых качеств совершенствования техники бросков.	контрольное тестирования
30	11	09	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия изучения характерные ошибки их устранения.	визуальное наблюдения
31	11	11	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силы и выносливости изучения защиты от броска прогибом.	визуальное наблюдения
32	11	13	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Воспитания волевых качеств контрприём накрывания выстав-	визуальное наблюдения

						лением ноги.	
33	11	16	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие общей выносливости совершенствования техники бросков.	визуальное наблюдения
34	11	18	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования бросок с наклоном.	районные соревнования
35	11	20	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Изучение и совершенствование технике и тактики борьбы.	внутренние соревнования
36	11	23	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие специальной выносливости изучения технике переворотом перекатом.	контрольное тестирования
37	11	25	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств изучения борьбы в партере.	визуальное наблюдения
38	11	27	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развития выносливости повторить бросок с блокировкой бедра противника.	Беседа
39	11	30	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие общей выносливости совершенствования техники бросков.	визуальное наблюдения
40	12	02	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования бросок с наклоном.	контрольные схватки
41	12	07	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Изучение и совершенствование технике и тактики борьбы.	визуальное наблюдения
42	12	09	14-	2	Тренировочное	Развитие специальной	визуальное

			00-15.30		занятия	выносливости изучения техники переворотом перекатом.	наблюдения
43	12	11	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств изучения борьбы в партере.	визуальное наблюдения

44	12	14	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силы изучения техники отрыва противника шагом назад.	визуальное наблюдения
45	12	16	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие специальной выносливости отработка падения буравчиком.	контрольное тестирования
46	12	18	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие быстроты и ловкости классическим стиле	внутренние соревнования
47	12	21	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия игра с элементами единоборства.	визуальное наблюдения
48	12	23	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие специальной выносливости отработка броска уходом под соперника.	визуальное наблюдения
49	12	25	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств упражнения с элементами риска.	визуальное наблюдения
50	12	28	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие быстроты и ловкости техника защита против отрыва от ковра	визуальное наблюдения
51	12	30	14-	2	Тренировочное	Развитие силовых ка-	визуальное

			00-15.30		занятия	честв техника бросков манекеном. тактика нападения.	наблюдения
52	01	11	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия техника защита во время броска	визуальное наблюдения
53	01	13	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силы и выносливости совершенствования техники броски с манекеном.	контрольное тестирования
54	01	15	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Воспитания волевых качеств игры с элементами единоборства.	визуальное наблюдения
55	01	18	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие общей выносливости тактика нападения.	визуальное наблюдения
56	01	20	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств изучение техники защиты от нападения.	визуальное наблюдения
57	01	22	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие быстроты и ловкости контрприём накрывания выставлением ноги.	визуальное наблюдения
58	01	25	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие специальной выносливости тактика опережения в борьбе.	визуальное наблюдения
59	01	27	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развития выносливости упражнения с партнёром. тактика нападения.	контрольные схватки
60	01	29	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования тех-	визуальное наблюдения

						ники бросков.	
61	02	01	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развития выносливости контрприём накрывания выставлением ноги.	районные соревнования
62	02	03	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Техника защиты во время броска	внутренние соревнования
63	02	05	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие гибкости координаций упражнения на восстановление.	контрольное тестирования

64	02	08	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силы выносливости элементами борьбы.	визуальное наблюдения
65	02	10	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие специальной выносливости броски с манекенами.	визуальное наблюдения
66	02	12	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие быстроты и ловкости контрприём накрывания выставлением ноги.	визуальное наблюдения
67	02	15	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия тренировочные схватки 3+3.	визуальное наблюдения
68	02	17	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие гибкости координаций приёмы борьбы в стойке.	визуальное наблюдения
69	02	19	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силы и выносливости от броска прогибом.	визуальное наблюдения
70	02	24	14-00-	2	Тренировочное	Развития выносливости применения	визуальное

			15.30		занятия	упражнения для обучения бросков.	наблюдения
71	02	26	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силовых качеств тактика контра приема. тактика нападения.	контрольное тестирования
72	03	01	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия тактика опережения в борьбе.	визуальное наблюдения
73	03	03	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силы и выносливости совершенствования техники броска	визуальное наблюдения
74	03	05	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силы и выносливости изучения защиты от броска прогибом.	визуальное наблюдения
75	03	10	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие общей выносливости совершенствования техники броска	Беседа
76	03	12	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования бросок с наклоном.	визуальное наблюдения
77	03	15	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие быстроты и ловкости защиты от нападения.	Беседа
78	03	17	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие специальной выносливости Техника защиты во время броска	визуальное наблюдения
79	03	19	14-00-	2	Тренировочное занятия	Развития выносливости контрприём накрывания выстав-	визуальное наблюдения

			15.30			лением ноги.	
80	03	22	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств изучения технике переворотом перекатом.	визуальное наблюдения
81	03	24	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развития выносливости изучение применения упражнения для обучения бросков.	визуальное наблюдения
82	03	26	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия совершенствования техники броска	контрольное тестирования
83	03	29	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие гибкости координаций совершенствования техники бросков.	визуальное наблюдения
84	03	31	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия Техника защиты во время броска.	внутренние соревнования
85	04	02	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования техники броска	визуальное наблюдения
86	04	05	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие общей выносливости применения упражнения для обучения бросков.	визуальное наблюдения

87	04	07	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силы выносливости изучение техники защиты от нападения.	районные соревнования
88	04	09	14-	2	Тренировоч-	Развитие специальной	визуальное

			00-15.30		ное занятия	выносливости акробатически упражнения .	наблюдения
89	04	12	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие быстроты и ловкости задания на мосту	визуальное наблюдения
90	04	14	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия совершенствования техники броска	визуальное наблюдения
91	04	16	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силы и выносливости от броска прогибом.	визуальное наблюдения
92	04	19	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств техника броска в сторону .	контрольное тестирования
93	04	21	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	совершенствования техники бросков с подсадом	визуальное наблюдения
94	04	23	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развития выносливости применения упражнения для обучения бросков.	Беседа
95	04	26	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия совершенствования техники броска	визуальное наблюдения
96	04	28	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия изучения характерные ошибки их устранения.	Беседа
97	04	30	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие быстроты и ловкости контрприём накрывания выставле-	визуальное наблюдения

					занятия	нием ноги.		
98	05	05	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Бросок с блокировкой бедра противника .	визуальное наблюдения	
99	05	07	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования техники бросков.	визуальное наблюдения	
100	05	12	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие быстроты и ловкости тактика опережения в борьбе.	визуальное наблюдения	
101	05	14	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие специальной выносливости совершенствования техники бросков.	визуальное наблюдения	
102	05	17	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развития выносливости совершенствования техники защиты от нападения.	контрольное тестирования.	
103	05	19	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования техники бросков.	визуальное наблюдения	
104	05	21	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развития выносливости изучение техники защиты от нападения.	визуальное наблюдения	
105	05	26	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия изучения характерные ошибки их устранения.	визуальное наблюдения	
106	05	28	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие гибкости координаций совершенствования техники	районные соревнования	

					занятия	бросков.	
107		11	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие быстроты и ловкости контрприём накрывания выставлением ноги.	внутренние соревнования
108		13	14-00-15.30	2	Тренировочное занятие	Развитие силы выносливости совершенствования техники бросков.	визуальное наблюдения

Список использованной литературы.

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры. – азань, 2002.
2. Сто уроков борьбы самбо. Под.ред. Е.М.Чумакова. – М.: ФиС, 1977.
3. Смами Шиванада. Йога и сила мысли. – СПб., 2000.
4. Пирогов И. Оздоровительное дыхание. – М.: РИПОКЛАССА, 2000.
5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. Учебное пособие. – М., 1996.
6. Давлетшин В.Т., Ахмадиев М.Г. Национальная спортивная борьба «Көрәш». Методическое пособие. – азань, 2003.
7. Давлетшин В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца. Методическое пособие. – азань, 2005.
8. Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К. Татаро-башкирская спортивная борьба «Көрәш». Правила соревнований. – Казань, 2005.
9. Ахмадиев М.Г. Базовые приёмы татаро – башкирской спортивной борьбы. – азань, 2000.
10. Ахмадиев М.Г. Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе. – азань, 2000.
11. Ахмадиев М.Г. Основные термины в татаро-башкирской спортивной борьбе // Сб. научно-метод. статей – Казань, 1999.