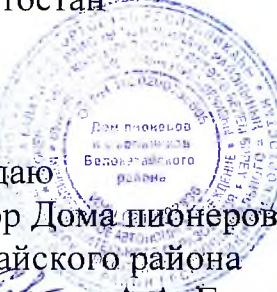


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дом пионеров и школьников муниципального района Белокатайский район  
Республики Башкортостан

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

Утверждаю  
Директор Дома пионеров и школьников  
Белокатайского района  
  
А.А. Гарипова  
«28» 08 2020 г.

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 отдельное 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 хранений.

**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 организаций, 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 занятиям 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	XII	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	XII	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 умений, 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
Зоход 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 внимание на соблюдения мер по предупреждению и профилактики травматизма, учитывать возраст и вес участника.

**Быстрота;** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, наиболее интенсивный темп наблюдается с 9- 11 лет.

**Скоростно- силовая качества;** наблюдается 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 жизни	СОШ с Яныбаево	Декабрь	РКСиТ Новобелокатай

	зу жизни.			
3	Районные соревнования по борьбе кореш, посвященные. Дню защитника отечества	СОШ Нижние Утяшево.	Февраль	РУНО Новобелокатай
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	Май	РКСиТ Новобелокатай
6	Районный праздник сабантуй	Новобелокатай	Июнь	Администрация Новобелокатай.

### **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	<b>Чистая планета.</b> Субботник очистка берегов речки	Сентябрь	Казырбаев.Р Г.
	Посвящение новичков в члены спортивного коллектива	Сентябрь	Казырбаев.Р Г.
2	<b>История села.</b> Поход в музей с Новобелокатай.	Октябрь	Казырбаев.Р Г.
3	<b>На страже огня.</b> Поход в пожарную часть. с Новобелокатай.	Ноябрь	Казырбаев.Р Г.
4	<b>Снежная сказка.</b> Каждый участник по группам, лепит снежного героя из сказок.	Декабрь	Казырбаев.Р Г.
5	<b>Мои родители моя гордость.</b> Рассказ о своих родителях.	Январь	Казырбаев.Р Г.
6	<b>Я будущий защитник Родины.</b> рассказ показ на тему.	Февраль	Казырбаев.Р Г.
7	<b>Я горжусь своим дедом.</b> Рассказ о своих дедах.	Май	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 взаимоотношении 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 соревнований

### **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 определенный 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.

***Тематический план тренировочных занятий по борьбе куряш***

***Дома пионеров и школьников с Новобелокатай.***

***1- -го года обучения. 4- часа***

1	ме-сяц	число	Вре-мя заня-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 выно- сливости 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 выно- сливости 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 выно- сливости выполнение защи- ти	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 технике переворотом переворотом.	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 время броска.	беседа.
17	10	27	15.00 .- 16.30	Трени-ровоч-ное занятия	2	Развитие скоростно-силовых качеств изучения техники отрыва противника 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 мероприятия совершенствования техники бросков.	Визуальное наблюдения
20	11	10	15.00 .- 16.30	Трени-ровоч-ное занятия	2	Развитие гибкости координаций совершенствования технике отрыва от ковра.	Визуальное наблюдения
21	11	12	15.00 .- 16.30	Трени-ровоч-ное занятия	2	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования бросок с наклоном.	Контроль-ное тести-рования
22	11	17	15.00 .- 16.30	Трени-ровоч-ное занятия	2	Развитие силы и выносливости совершенствования техники бросков.	Визуальное наблюдения
23	11	19	15.00 .- 16.30	Трени-ровоч-	2	Воспитания волевых качеств совершенствова-	Визуаль-ное наблюдение

				ное занятия		ния технике отрыва.	ния
24	11	24	15.00 .- 16.30	Тренировочное занятия	2	Развитие общей выносливости выполнение защи	Контрольное тестирования
25	11	26	15.00 .- 16.30	Тренировочное занятия	2	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования техники бросков	Визуальное наблюдение
26	12	01	15.00 .- 16.30	Тренировочное занятия	2	Развитие быстроты и ловкости изучения технике переворотом переворотом.	Визуальное наблюдение
26	12	03	15.00 .- 16.30	Тренировочное занятия	2	Развитие быстроты и ловкости изучения технике переворотом переворотом.	внутренние соревнования
27	12	08	15.00 .- 16.30	Тренировочное занятия	2	Отрыв противника от ковра при его шаге.	Контрольное тестирования
28	12	10	15.00 .- 16.30	Тренировочное занятия	2	Техника защиты во время броска.	Визуальное наблюдение
29	12	15	15.00 .- 16.30	Тренировочное занятия	2	Развитие скоростно-силовых качеств изучения техники отрыва противника ложной атакой.	Беседа
30	12	17	15.00 .- 16.30	Тренировочное занятия	2	Развитие силы и выносливости изучения защиты от броска прогибом.	Беседа
31	12	22	15.00 .- 16.30	Тренировочное занятия	2	Воспитания волевых качеств контрприём накрывания выставлени	Визуальное наблюдение

						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 наблюде- ния
33	12	29	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие скоростно- силовых качеств совер- шенствования бросок с наклоном.	Контроль- ное тести- рования
34	01	12	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Изучение и совершен- ствование технике и так- тики борьбы.	Визуаль- ное наблюде- ния
35	01	14	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развитие специальной выносливости изучения технике переворотом пе- рекатом.	Беседа
36	01	19	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное занятия	2	Развития выносливости изучения броска с под- садом.	Визуаль- ное наблюде- ния
37	01	21	15.00 .- 16.30	Трени- ровоч- ное за- нятия	2	Развитие скоростно- силовых качеств изуче- ния борьбы в партере.	Визуаль- ное наблюде- ния
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 наблюде- ния
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 защиты 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 выно- сливости 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 выно- сливости 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 сорев- нования
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- тия	2	Развитие силы выносли- вости игры с элемента- ми борьбы.	Визу- альное наблю- дения

				тия			
65	055	04	15.00.-16.30	Тре-ниро-воч-ное заня-тия	2	Развитие специальной выносливости броски с манекенами.	Беседа
66	05	06	15.00.-16.30	Тре-ниро-воч-ное заня-тия	2	Развитие быстроты и лов-кости контрприём накрывания выставлением ноги.	Беседа
67	05	11	15.00.-16.30	Тре-ниро-воч-ное заня-тия	2	Восстановительные меро-приятия тренировочные схватки 3+3.	Кон-троль-ное те-стиро-вания
68	05	13	15.00.-16.30	Тре-ниро-воч-ное заня-тия	2	Развитие гибкости коор-динаций приёмы борьбы в стойке.	внут-ренние сорев-нования
69	05	18	15.00.-16.30	Тре-ниро-воч-ное заня-тия	2	Развитие силы и вынос-ливости изучения защиты от броска прогибом.	Кон-троль-ное те-стиро-вания
70	05	20	15.00.-16.30	Тре-ниро-воч-ное заня-	2	Развития выносливости применения упражнения для обучения бросков.	Визу-альное наблю-дения

				тия			
71	04	25	15.00. -16.30	Тре- ниро- воч- ное заня- тия	2	Развитие силовых качеств тактика контра приё- ма.тактика нападения.	Визу- альное наблю- дения
72	05	27	15.00. -16.30	Тре- ниро- воч- ное заня- тия	2	Восстановительные меро- приятия тактика опере- жения в борьбе.	Визу- альное наблю- дения

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

1	ме- сяц	чи сл о	Время заня- тий	Ко- лич- во Ча- сов.	Форма занятий	Тема занятий	Форма кон- троля
2	09	02	14-00- 15.30	2	Трениро- вочное занятия	Развитие гибкости ко- ординаций совершен- ствования технике от- рыва от ковра.	беседа
3	09	04	14-00- 15.30	2	Трениро- вочное занятия	Развитие быстроты и ловкости	визуальное наблюдения
4	09	07	14-00- 15.30	2	Трениро- вочное занятия	Развитие силы и вы- носливости изучение техники защиты от нападения.	контрольные схватки
5	09	09	14-00- 15.30	2	Трениро- вочное	Развитие специальной выносливости отра- ботка броска уходом	визуальное наблюдения

					занятия	под соперника.	
6	09	11	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств изучения позиций стойки.	визуальное наблюдения
7	09	14	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие быстроты и ловкости изучения борьбы в партере	визуальное наблюдения
8	09	16	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силовых качеств	визуальное наблюдения
9	09	18	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования бросок с наклоном.	внутренние соревнования
10	09	21	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие силы и выносливости совершенствования техники бросков.	Беседа
11	09	23	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Воспитания волевых качеств совершенствования технике отрыва.	визуальное наблюдения
12	09	25	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие общей выносливости выполнение	контрольные схватки
13	09	28	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств совершенствования техники бросков	визуальное наблюдения
14	09	30	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	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 отработки 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 технике отрыва отрыв от противника шагом назад.	визуальное наблюдения
25	10	28	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие гибкости координаций совершенствования технике отрыва от ковра.	визуальное наблюдения
26	10	30	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие скоростно-силовых качеств изучения технике 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 технике 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 защиты против отрыва от ковра	визуальное наблюдения
51	12	30	14-	2	Тренировочное	Развитие силовых ка-	визуальное

			00-15.30		занятия	чество техника бросков манекеном.тактика нападения.	наблюдения
52	01	11	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Восстановительные мероприятия техника защиты 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 восстановления.	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	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	Развитие гибкости координаций совершенствования техники	районные соревнования	

					занятия	бросков.	
107		11	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	Развитие быстроты и ловкости контрприём накрывания выставлением ноги.	внутренние соревнования
108		13	14-00-15.30	2	Тренировочное занятия	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.