

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа муниципального района
Дуванский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА

на заседании тренерского совета

МБУДО ДЮСШ

протокол № 1

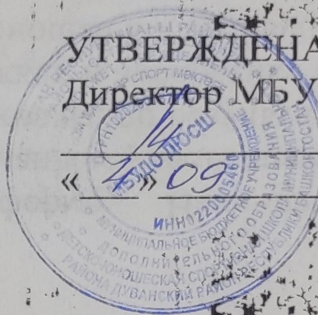
от «4» 09 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУДО ДЮСШ

М.В. Тучкевич

«4» 09 2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта
национальная борьба «Корэш»

Срок реализации: 4 года

Тренеры-составители:

Петров Владимир Николаевич,
тренер-преподаватель МБУДО
ДЮСШ

Баишев Замир Ражапович,
тренер-преподаватель МБУДО
ДЮСШ

Месягутово, 2024

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Годовой учебный план	2
3. Содержание программы	6
4. Контрольно-переводные нормативы	9
5. Методическое обеспечение и условия реализации программы	11
6. Список литературы	12

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта национальная борьба «Корэш» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа призвана направлять ДЮСШ на решение следующих задач:

- создание благоприятных условий для разностороннего развития личности и удовлетворения потребностей учащихся в самообразовании и получения дополнительного образования;
- формирование общей культуры личности учащихся на основе усвоения обязательного минимума содержания рабочей программы;
- способствовать развитию потребностей здорового образа жизни через систематические занятия национальной борьбой;
- воспитание чувства гражданственности, любви к Родине, патриотизма;
- способствовать адаптации учащихся к жизни в современном обществе и самоопределению в выборе профессии;
- подготовка резерва в сборные команды района, РТ, России на основе воспитания и обучения спортсменов;

- содействовать взаимопониманию между различными социальными группами.

Реализация целей и задач программы происходит с учетом возрастных, психологических особенностей в зависимости от спортивного стажа, уровня подготовленности и установившихся традиций.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовки

Год обучения	Возраст обучающихся	Миним. кол-во обучающихся	Кол-во обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап					
До 1 года	11-12-13	8	15	6	Выполнение
Свыше года	14-15	6	15	6	нормативов ОФП
Этап начальной подготовки					
До 2 лет	14-15	4	12	6	Выполнение нормативов ОФП
Свыше 2 лет	15-16	2	10	8	Выполнение нормативов СФП

2. Годовой учебный план

Учебный план рассчитан на 46 учебных недель в году с учетом обязательной и предельно допустимой нагрузки учащихся, не превышающей нормативов установленных СанПином.

Учащимися являются дети от 8 лет до 18 лет.

Учебный план отражает направленность по созданию условий для подготовки физически крепких с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов, в том числе путем удовлетворения потребностей учащихся в самообразовании получении дополнительного образования.

Концептуальные основы учебного плана учитывают требования к дополнительному образованию в плане формирования общей культуры личности на основе усвоения обязательного минимума содержания рабочей программы, их адаптации к жизни в обществе.

В основе учебного плана стоит:

- гармоническое развитие, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками борцов в процессе многолетней подготовки;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем спортивной подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовка борцов высокой квалификации, резерва сборных команд района, РТ и России;
- подготовка инструкторов-общественников, судей по национальной борьбе.

Учебный план рассмотрен и утвержден педагогическим советом ДЮСШ.

В структуру учебного плана включены:

- инвариантная часть, предусматривающая освоение учащимися основной техники борьбы, навыки гигиены и самоконтроля, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- вариативная часть, обеспечивающая индивидуально-личностный характер развития занимающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой национальной борьбы, индивидуальным планом подготовки спортсменов а также подготовку резервов.

Организационные формы обучения, предоставленные в учебном плане:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия, работа по индивидуальным планам на этапах спортивного совершенствования;
- прохождение медицинского осмотра;

- участие в соревнованиях (согласно, плана спортивных мероприятий на текущий год);
- инструкторская и судейская практика.

Учебный план формирует обязательный круг нормативов:

- продолжительность обучения (в учебных годах);
- число учебных часов;
- обязательную учебную нагрузку учащихся (по каждому этапу и году обучения);
- наполняемость групп;
- число учебных часов, рассчитанных на 46 учебных недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Учебный план предполагает организацию образовательного процесса по 6-дневной учебной неделе, 3 раза в неделю по 2 академических часа, в соответствии с нормативами по максимальному объему учебной нагрузки учащихся и характера учебно-тренировочного процесса учащихся.

№	Разделы	Этап подготовки		
		Спортивно-оздоровительный	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный
1	Теоретическая подготовка	15	15	32
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	115	105	115
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	53	60	91
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	71	73	105
5	Выполнение контрольных нормативов	6	4	9
6	Медицинский контроль	6	6	9
7	Участие в соревнованиях	10	13	53
	Итого часов за 46 недель	276	276	414

3. Содержание программы

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.

ОФП. 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.

Подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры.

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

ТТМ.

- 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
- Повторение изученных приемов
- Соревнования учениками из других школ
- Встреча с знаменитыми борцами

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.

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов обще подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще подготовительным специально подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Психологическая подготовка борца

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, двигательнo-кoординациoннoе спoсoбнoсти. Эмoциoнальнaя устoйчивoсть, высoкaя мoтивaция нa дoстижениe спoртивнoх уcпeхoв.

На рaзнoх этапax пoдгoтoвки бoрцoв рeшaются рaзличнoе зaдaчи психoлoгическoй пoдгoтoвки. На этапe нaчaльнoй пoдгoтoвки стoят зaдaчи фoрмирoвaния у зaнимaющихся устoйчивoгo интeрeсa к зaнятиям вoльнoй бoрьбы, вoспитaниe чувствa нeoбхoдимoсти зaнятий физическoй кyльтyрoй и спoртoм, жeлaния стaть здрoвoм чeлoвeкoм, бoдрoм, сильнoм, вьнoсливoм.

4. Кoнтрoльнoе нoрмaтивнoе

Нoрмaтивнoе пo OФП для спoртивнo-oздoрoвительнoх гpyпп

Дeвyшки

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4.	Бег 1000 м (с)	6,10	5,55	5.40	5,25	5,10
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	5.20	5,10	5,00
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	5.10	5,00	4,50
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5.15	5,05	4.55	4,45	4,35
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	5,7	5.6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4.55	4.45	4.35	4.25

Юнoши

№	Кoнтрoльнoе yпpажнeния	oцeнкa				
		1	2	3	4	5

7-8 лет						
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,7	6,4	6,2	6,0
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5,35	5.25	5.10
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6,0	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10

Нормативы по ОФП для групп НП

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
1	Бег на 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 3*10м с хода (с)	7,5-7,3	7,6-7,4	7,8-7,6

Нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки 2-3-го года обучения (11-12 лет)

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
1	Бег на 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 3*10м 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 упр.: 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

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для
тренировочных групп 1-2-го года обучения (13- 14 лет)**

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
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	Перевороты 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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить от 60% до 100 % нормативных требований по ОФП и СФП.

5. Методическое обеспечение и условия реализации программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

6. Список литературы:

- 1.Бугович Н.А. Очерк о воспитании спортсменов. - М: ФиС, 1967
- 2.Кандаров К.А. Методические рекомендации по применению суховоздушной бани при занятии спортом и физической культурой/Гос. центр, ин-т физ. культуры им. В.И. Ленина. - М, 1974
- 3.Колмоновский А.А. и др. Классическая борьба. - М: Фис, 1968

4. Правила соревнований по татаро-башкирской спортивной борьбе/Госкомспорт РТ; Сост.: Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К. - Казань, 1997
- 5.Соркизов - Серазини И.Ш. Спортивный массаж. - М: ФиС, 1963
Братство богатырей. А.И. Колесов, А.А. Новиков. Бороться, чтобы побеждать!
М.Р. Абдулхаков, А.А. Трапезников.
- 6.Башкирская национальная борьба «Куреш». Правила соревнований. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П. Купцова
7. Техника классической борьбы. Под редакцией В.Кожарского, Н. Сорокина.