

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

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета
от «28» 08 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МАОУ ДО
«ДЮСШ» МР Миякинский район
РБ
от «28» 08 2025 г. № 92



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

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Бегина В.Н., методист,
Дильмухаметов В.Т.,
тренер-преподаватель

с. Киргиз-Мияки, 2025.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Национальная борьба «Корэш»» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Образовательная программа является модифицированной; по уровню освоения программа базовая.

Программа составлена в соответствии с:

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

–«Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 г.

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

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

–Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Корэш», утвержденными приказом Минспорта России 22.11.2022 № 1050.

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

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

Педагогическая целесообразность

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

Адресат программы.

Программа предназначена для детей от 13 лет до 17 лет. В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий спортом.

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

Срок реализации программы: 1 год (36 недель).

Режим занятий. Продолжительность одного занятия не превышает двух академических часов. После 45 мин. занятий обязателен перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений.

Особенности организации образовательного процесса

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

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

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

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

Задачи

Предметные (обучающие):

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

Метапредметные (развивающие):

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Личностные (воспитательные):

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

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план (базовый уровень)

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая	12
2.	Общая физическая	102
3.	Специальная физическая	36
4.	Техническая	36
5.	Тактическая	24
6.	Медицинский контроль	2
7.	Контрольные испытания	4
Общее количество часов		216

Учебно-тематический план (базовый уровень)

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теория	12	12		
1.1	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	Физическая культура и спорт в России и в Республике Башкортостан.	1	1		
1.3	Спортивная борьба России	1	1		
1.4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм учащихся.	1	1		
1.5	Гигиена спортсмена, закаливание и режим питания.	1	1		
1.6	Основы техники и тактики национальной борьбы «Корэш».	1	1		
1.7	Правила, организация и проведение соревнований по национальной спортивной борьбе.	1	1		
1.8	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	1		
1.9	Психологическая подготовка.	3	3		
2.	Общефизическая подготовка	102		102	
2.1.	Строевые и порядковые упражнения	15		15	Сдача нормативов
2.2.	Легкоатлетические упражнения	15		15	
2.3.	Упражнения с предметами	15		15	
2.4.	Упражнения без предметов	15		15	
2.5.	Упражнения на гимнастических снарядах	15		15	
2.6.	Плавание	10		10	
2.7.	Подвижные, спортивные игры, эстафеты	17		17	
3.	Специальная физическая подготовка	35		35	
3.1.	Специально-подготовительные упражнения	17		17	Сдача нормативов
3.2.	Специализированные игровые комплексы	18		18	
4.	Техническая	35		35	
4.1.	Основные положения борцов	12		12	Сдача нормативов
4.2.	Базовые приемы корэш	12		12	
4.3.	Факторы, влияющие на успех в схватке борцов	11		11	
5	Тактическая подготовка	28	4	24	
5.1.	Действия в нападении	14	2	12	
5.2.	Действия в защите	14	2	12	
6.	Медицинский контроль	2		2	
7.	Контрольные испытания	4		4	
	Итого:	216	16	194	

1.3.2. Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка.

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

Физическая культура и спорт в России и в Республике Башкортостан.

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

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

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

Спортивная борьба в России.

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

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

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

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

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

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

Гигиена спортсмена, закаливание и режим питания.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся борьбой. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в закаливании организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения, употребления спиртных и наркотических веществ.

Основы техники и тактики национальной борьбы «Курэш».

Общая характеристика техники и тактики в борьбе «Курэш». Взаимосвязь техники и тактики.

Технические приемы. Тактические основы борьбы. Средства тактики: дистанция, борцовские стойки, передвижения, перемещения, атака, защит, контратака.

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

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

Правила, организация и проведение соревнований по национальной спортивной борьбе.

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

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

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила выбора и эксплуатации. Виды спортивного оборудования и инвентаря. Особенности эксплуатации.

Психологическая подготовка.

Роль и значение психики борцов при занятиях и участии в соревнованиях по национальной борьбе "Корэш". Влияние уровня психологической подготовки борцов в условиях соревнований.

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

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

Для успешных выступлений в борьбе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей. Из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности. Эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

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

2.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как

общеподготовительные.

Строевые и порядковые упражнения.

Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, на наружной крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу), приседе, ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейке спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега: на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты, в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов

Различные упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами.

Упражнения со скакалкой, с теннисным мячом, с гантелями (вес до 1кг), с гириями, со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате и шесте, на бревне, упражнения на батуте.

Плавание.

Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать, изучение техники различных способов плавания, игры на воде.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты

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

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

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

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные

системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Средства (упражнения), направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, следует представлять, как специально-подготовительные.

Специально-подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения, сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор, стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы перед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых

приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед - назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча - повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

Игры в блокирующие захваты. По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы -

требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (5-10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Игры в атакующие захваты. Суть игры заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

Игры в теснения. Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения учит занимающихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, борьба. Игры с теснением являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в дебюты (начало поединка). Занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях - начать поединок в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Данный комплекс игр является одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику;

стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, согнув одной ногой - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером - толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

4. Техническая подготовка

Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка.

Базовые приемы корэш - бросок прогибом через грудь, бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника, бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу, бросок с подседом, бросок с подсадом, бросок с выводом за спину. Биомеханические основы выполнения приемов борьбы корэш.

Общая характеристика техники борьбы. Комбинация из борцовских приемов защиты и их классификация. Биомеханические основы защиты борцов.

Факторы, влияющие на успех в схватке борцов. Передвижение борцов - основа успеха нападения и защиты. Контрприемы и их значение в борьбе. Ответные и встречные атакующие действия. Особенности схватки борцов при низкой и средней стойках.

5. Тактическая подготовка.

Тактика – это выбор более благоприятного способа решения конкретной ситуации в поединке. Проходя программу подготовки, занимающиеся спортсмены должны овладевать внушительным спектром технических и тактических умений. Это позволит им лучше осваиваться в сложных условиях поединка на соревнованиях и развивать не один-два бросковых приема, а их комплекс.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

- действия в нападении;
- действия в защите.

Освоение большого арсенала бросков необходимо не только для атакующего, но и для атакованного, поскольку при проведении оппонентом неизученного броска атакованный не всегда адекватно группируется, применяет неправильные приёмы защиты, не знает самостраховки, в свою очередь это может привести к травматическим повреждениям. Особенно болезненно переживают юные борцы поражения.

Поэтому тренер-преподаватель должен помочь им выявить причины поражения и разъяснить, на что надо обратить внимание на предстоящих занятиях, чтобы добиться победы в будущем, одобрить его участие в соревнованиях, несмотря на неудачу, и настроить на будущие успехи. Следовательно, занимающиеся постепенно приноравливаются к анализу своих действий и поступков.

6. Медицинский контроль

Медицинский контроль и самоконтроль на занятиях волейболом. Задачи, формы и организация врачебного контроля. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

7. Контрольные испытания

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

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

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

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

1.4. Планируемые результаты

К моменту завершения обучения учащиеся получают следующие знания:

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

умения:

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

навыки:

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

Раздел № 2 « Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Национальная борьба «Корэш»» в 2025-2026 учебном году составляет 216 часов.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало учебного года: 01 сентября 2025 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2026 года.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Каникулы:

Зимние-с 01.01.2026 г. по 08.01.2026 г.

Летние - с 01.06.2026 г. по 31.08.2026 г.

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

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

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

2.2. Условия реализации программы

2.2.1 Материально-технические условия

Для реализации образовательной программы используются помещения:

- зал для борьбы, спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, раздевалки, душевые (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 20 (МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ));
- спортивный зал (РБ, Миякинский район, с. Ильчигулово, ул. Советская, 15 (МОБУ БГ с. Ильчигулово)).

Спортивный инвентарь:

- борцовский мат;
- манекен;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- набивные мячи;
- гантели;
- диски олимпийские;
- тренажеры силовые;

- маты гимнастические.

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

2.2.2. Информационное обеспечение

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>

2. Министерство спорта Республики Башкортостан <https://sport.bashkortostan.ru/>

3. Приказ Министерство спорта Российской федерации от 22.11.2022 г. № 1050 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «корэш»»: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405867737/>

4. Российское антидопинговое агентство [http:// www.rusada.ru/](http://www.rusada.ru/)

5. Федерация Корэш России <https://www.russiakoresh.ru/>

2.2.3. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. Формы аттестации и контроля

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие учащихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации:

- тестирование для определения теоретической подготовленности;

- контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: корэш);

- сдача тестов (нормативов) ВФСК ГТО.

Итоговая аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года обучения (май), текущая аттестация проводится в середине учебного года (декабрь).

Формы представления результатов контроля:

1. Протоколы нормативов ВФСК ГТО

2. Протоколы нормативов по ОФП и СФП по виду спорта корэш

2.4. Оценочные материалы.

№ п.п	Контрольные упражнения, единицы измерения	Весовые категории		
		29-47	53-66	Свыше 73
1	Бег 30 м (с)	5.2-5.0	5.2-5.0	5.6-5.4
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	8-12	8-12	6-10
3	Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз)	18-24	18-24	12-16
4	Прыжок в длину с места (см)	170-190	170-190	170-190

5	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7.3-7.1	7.4-7.2	7.6-7.4
6	10 кувырков вперед (с)	18.0-17.2	18.0-17.2	18.0-17.2
7	5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п (с)	15.5-13.5	15.5-13.5	15.5-13.5
8	Забегание на мосту: 5 влево, 5 вправо (с)	18.0-16.0	18.0-16.0	25.0-23.0
9	Перевороты на мосту:	15 раз (с) 31.0-27.0	15 раз (с) 35.0-31.0	10 раз (с) 34.0-30.0

По технической подготовке

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

2.5. Методическое обеспечение программы

2.5.1. Описание методов и приемов обучения, описание образовательных технологий, перечень видов учебных занятий

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

2.5.4. Особенности структуры учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие совмещает задачи обучения и тренировки. Частные задачи в этом занятии в основном направлены на то, чтобы устранить недостатки в технике борца и совершенствовать его отдельные боевые навыки в конкретных тактических действиях (атаках и контратаках). Частные задачи тренировки борца определяются в каждом занятии в соответствии с его индивидуальными особенностями, его манерой боя и боевыми средствами, с помощью которых борец предполагает добиться победы.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование борца в технике выполнения приёмов, проводятся в размеренном темпе. Действия борцов должны быть точными, интенсивность упражнений – средней, не требующей большого напряжения и выносливости.

Тренировочное занятие, посвящённое борцовской практике, используется в основном для работы с борцами, активно участвующими в соревнованиях. В вольной схватке, как основном упражнении этого занятия, в полной мере проявляются боевые качества, знания, умения и навыки борца. В этом упражнении борцу предоставляется возможность самостоятельно и инициативно проявлять своё умение бороться и тем самым вырабатывать собственную манеру ведения поединка.

В тренировочное занятие включаются чередующиеся в быстром темпе упражнения, которые развивают у борца специфическую выносливость. Эти упражнения (с борцовскими снарядами и др.) распределяют в определённой последовательности по раундам и перерывам и выполняют в быстром темпе. Гимнастические упражнения в конце основной части занятия дополняют собой специальные упражнения борца.

После курса тренировки, составленного из ряда тренировочных занятий, повышается работоспособность борца, он приобретает специальную тренированность, привыкает к обстановке состязаний, чувствует себя уверенно.

2.6. Литература:

Для тренера-преподавателя:

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

Для учащихся:

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