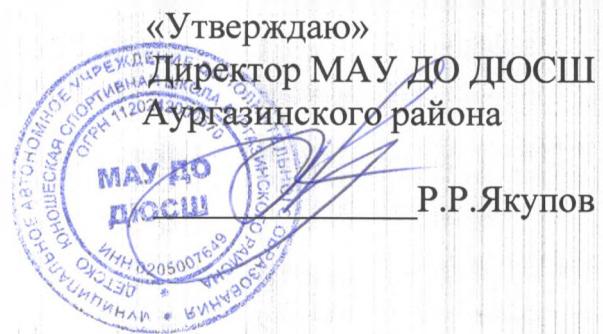


Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
Аургазинского района

Программа принята на
педагогическом Совете
МАУ ДО ДЮСШ
Аургазинского района
Протокол № 1 от 25.08.2022г.



Дополнительная общеобразовательная программа по борьбе корэш
(разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к
минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных
общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к
срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта РФ
от 12 сентября 2013 года №730)

Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет.
Срок реализации программы 8 лет.

с. Толбазы, 2022 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа МАУ ДО ДЮСШ Аургазинского района по национальной борьбе корэш является модифицированной и направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые)».
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Содержание программы направлено на:

- формирование и развитие творческих способностей детей и подростков; удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуре и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- профессиональную ориентацию;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка; профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей;
- формирование общей культуры;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за

пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу государства и общественности, медицинских работников и педагогов, родителей и самих детей. Медицинская статистика многих поколений отмечает, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывая особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребёнка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни и достижения спортивных результатов.

У всех народов и во все времена борьба служила мощным средством физического воспитания человека и подготовки его трудовой и военной деятельности. Особую значимость приобретает национальная борьба в наши дни, когда научно-технический прогресс всё более и более отдаляет человека от природы, делает его слабым и физический и духовно. Сами по себе бойцовские поединки очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удачу, силу, ловкость, смелость, хитрость.

Поэтому национальная борьба пользуется большой популярностью молодёжи не только нашей республики, а за пределами территории России. По национальной борьбе проводятся чемпионаты РБ, РФ. Есть спортсмены, занимающиеся на профессиональном уровне. Национальная борьба в республике Башкортостан успешно решает свои основные задачи: сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика правонарушений, развлекательные мероприятия.

Основополагающие принципы:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно - тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы

Формирование и укрепление здоровья учащихся посредством изучения и совершенствования техники и тактики корэш.

Задачи программы

Обучающие

- 1.Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, через многократное повторение технических элементов корэш и использование их в поединках;
- 2.Обеспечивать необходимой информацией обучающихся для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- 3.Формировать двигательные навыки и умения;

- 4.Передавать обучающимся знания, связанные с физическим воспитанием: о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
- 5.Научить выполнению приёмов национальной борьбы.

Развивающие

1. Развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области корэш;
2. Развивать специальные физические качества (спец. силу, спец. быстроту, спец. выносливость, спец. гибкость,);
3. Развивать физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость);
4. Прививать навыки гигиены.

Воспитательные

- 1.Формировать навыки гигиены спортсмена-борца;
2. Воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- 3.Формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодоление трудностей, выдержка;
- 4.Воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость;
- 5.Формировать представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Возраст обучающихся

В данной программе представлено содержание работы на этапах:

1. Спортивно-оздоровительный (весь период)
2. Начальная подготовка (срок реализации 3 года)
3. Учебно-тренировочный этап (срок реализации 4 года).

- Спортивно-оздоровительный (СО) – на него зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники борьбы.
- Начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.
- На тренировочный этап подготовки зачисляются здоровые спортсмены, прошедшие не более одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Планируемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом учащиеся

Должны знать:

1. Состояние и развитие национальной борьбы «корэш» в Республике Башкортостан и России;
2. Правила техники безопасности на занятиях;
3. Правила борьбы;
4. Терминологию борьбы.

Должны уметь:

1. Выполнять броски, приемы, захваты и т.д.;
2. Анализировать и оценивать игровую, спортивную ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по борьбе «корэш»

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой борьбы;
2. Применение действий, как в нападении, так и в защите;

Формы подведения итогов

- Участие в школьных, районных, республиканских и российских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (сентябрь и май);
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по борьбе «корэш».
- Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы тренеров в спортивной школе. Учитывая специфику татаро-башкирской спортивной борьбы, оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях, как показывает многолетняя практика, недостаточна в работе с юными борцами. Она должна складываться еще из определенного минимума требований по видам подготовки, обусловленных данной программой, а результаты соревнований имеют определенный вес в общей оценке в сочетании с этими требованиями.

II. Учебный план.

Примерный учебный план на 40 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
		Весь период	1-й	2-й, 3-й	1,2-й	3-й	4-й
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	6	8	8
2	Общая физическая подготовка	100	100	100	64	56	56
3	Специальная физическая подготовка	40	40	40	44	46	46
4	Техническая	58	58	58	50	46	46

	подготовка						
5	Тактическая подготовка	10	10	10	30	30	30
6	Интегральная подготовка	-	-	-	10	10	10
7	Инструкторско-судейская практика	8	8	8	6	8	8
8	Соревнования	12	12	12	18	22	22
9	Контрольно-переводные испытания	8	8	8	8	8	8
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	4	6	6
11	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря	240	240	240	240	240	240

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

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					
До 1 года	12-13	15	15	6	Выполнение нормативов ОФП
Свыше года	14-15	15	15	6	
Учебно-тренировочный этап					
До 2 лет	14-15	15	15	6	Выполнение нормативов ОФП
Свыше 2 лет	15-16	15	15	8	Выполнение нормативов СФП

Примерный план-график учебно-тренировочной работы
для групп начальной подготовки
(6 часов в неделю)

Содержание подготовки	Месяцы года												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретические													

занятия	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	4
Практические занятия	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
1.Общая физическая подготовка													100
2.Специальная физическая подготовка	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	40
3.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	68
4.Контрольное тестирование	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	8
Инструкторско-судейская практика			2		2		2		2				8
Соревнования							6		6				12
Всего часов:	21	19	24	19	23	20	25	21	28	19	21	-	240

Нормативы по ОФП и СФП по национальной спортивной борьбе курэш
для учебно-тренировочных групп

№	Упражнения	1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения			4-й год обучения		
		65 кг	75 кг	Св. 75 кг	65 кг	75 кг	Св. 75 кг	65 кг	75 кг	Св. 75 кг	65 кг	75 кг	Св. 75 кг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Бег 30 м (с) Бег 30 м (с) Бег 30 м (с)	4,6	4,7	4,9	8,1	8,3	8,6	13,6	13, 8	14,2	13,5	13,7	14,1
2	Бег 400 м Бег 800 м Бег 1000 м	1,05	1,07	1,12	2,23	2,25	2,29	3,25	3,3 0	3,35	3,20	3,25	3,30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (количество раз)	20	20	15	21	21	16	22	22	17	23	23	18
4	Прыжок в длину с места	2,4	2,4	2,3	2,5	2,6	2,5	-	-	-	-	-	-
5	Подтягив												

	ание на переклад ине	14	12	10	16	14	12	18	16	14	18	16	14
6	Забегани е вокруг головы вправо и влево	5	3	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
7	Приседан ие на одной ноге	—	—	—	10	8	6	12	10	8	—	—	—
8	Выполне ние приема партнеро м (за 30 с): бросок прогибом через грудь	Зач.	Зач	Зач	9	9	8	10	10	9	—	—	—
	бросок прогибом зашагива нием через правую	Зач.	Зач	Зач	8	8	7	9	9	8	—	—	—
	левую ногу	Зач.	Зач.	Зач.	8	8	7	9	9	8	—	—	—
	бросок с подседом	Зач.	Зач.	Зач.	7	7	6	8	8	7	—	—	—
	бросок с подсадом	Зач.	Зач.	Зач.	7	7	7	8	8	8	—	—	—
	бросок прогибом с подбиво м коленом	Зач.	Зач.	Зач.	8	8	7	8	8	7	—	—	—
	бросок с выводом за спину	Зач.	Зач.	Зач.	7	7	6	8	8	7	—	—	—
9	Имитаци я приемов с резиново м амортиза тором на скорость за 20 с	16	15	13	19	18	15	20	18	17	—	—	—
10	Правила соревнов												

	аний				—	—	—	Зач.	Зач.	Зач.	—	—	—
	теория				—	—	—	Зач.	—	—	Зач.	Зач.	Зач.
	практика				—	—	—	—	—	—	Зач.	Зач.	Зач.
11	Техника и тактика			—	—	—	—	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.
12	Выполнение спортивного разряда	—	—	—	—	—	—	3	3	3	2	2	2

III. Содержание программы

Теоретические занятия

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

Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Международные связи спортивных организаций России. Достижения российских спортсменов на мировом уровне. Состояние спорта в экономически развитых странах мира.

Спортивная борьба в России

Характеристика спортивной борьбы. Оздоровительно прикладное и воспитательное значение 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 борьба «Корэш», ее история и пути развития в Башкортостане, России и в мире.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации по борьбе «Корэш». Структура организационно-методического руководства борьбой «Корэш». Роль спортивных школ в развитии борьбы в Республике Башкортостан. 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 занимающихся

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 функций 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 тренировки 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, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в закаливании организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физ. упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных и наркотических веществ.

Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

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

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

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, покалачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований, Противопоказания массажу.

Основы техники и тактики борьбы «Корэш». Техническая подготовка

Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка. Базовые приемы борьбы «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 «Корэш». Комбинация из борцовских приемов защиты и их классификация. Биомеханические основы защиты борцов.

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

Тактическая подготовка

Общая характеристика тактики в борьбе «Корэш». Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы борьбы. Средства тактики: дистанция, борцовские стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, 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.

Особенности теории и тактики, подготовки борца по татаро-башкирской спортивной борьбе на кушаках.

Основы методики обучения и тренировки по борьбе «Корэш»

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

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

Методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности. Особенности тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная подготовка борцов.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки борцов «Корэш»

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки борцов и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном запросе. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы, физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности и индивидуализации в процессе тренировки).

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях борьбой. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участие в соревнованиях по борьбе «Корэш».

Общая и специальная физическая подготовка борцов

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

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

Моральные и волевые качества борца. Психологическая подготовка

Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства борцов. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств борцов. Роль и значение психики борцов при занятиях и участии в соревнованиях по борьбе «Корэш». Влияние уровня психологической подготовки борцов в условиях соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, схваткой и в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств борцов с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств: индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

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. Средства и методы развития отдельных психических качеств. Влияние разминки на психологическое состояние и ее содержание.

Планирование спортивной тренировки

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

содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки борцов.

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

Правила, организация и проведение соревнований по борьбе «Корэш»

Особенности организации и проведения соревнований по борьбе «Корэш». Положение о спортивных соревнованиях.

Виды соревнований: командные, лично-командные, личные соревнования. Особенности организации и проведения соревнований по борьбе «Корэш» на национальных праздниках – Сабантуях, фестивалях и т.п. Участники соревнований, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по национальной борьбе «Корэш». Подготовка мест соревнований. Организация подготовки и проведения соревнования по борьбе «Корэш». 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.

Практические занятия. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

Применение средств общей физической подготовки служит укреплению здоровья, общему физическому развитию занимающихся, укреплению костно-связочного аппарата, развитию мышечной системы и укреплению мышц, несущих основную нагрузку, развитию основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшению функционирования кардио - респираторной системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

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

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягашениями (гантели, медицинболы и др.), движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягашениями (гантели, медицинболы и др.), сгибание и разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках Упражнения на брусьях.

Упражнения для развития мышц туловища

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами поднятыми под углом 45 градусов, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на пояссе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной

гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Из положения вися на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднимание ног вверх до касания каната, перекладины в ногах тоже держа медицинбол. Из положения вися на гимнастической стенке—круги ногами в обе стороны и др. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой на количество и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, когда другая на опоре вперед. Энергичное поднимание на носки, стоя на носках на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор - присед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким поднятием бедром. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба с крестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Упражнения с использованием элементов акробатики

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине и из положения стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Упражнения с гимнастическими палками

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлениями партнера.

Упражнения с медицинболами

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

Упражнения для формирования правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий борьбой «Корэш» могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба. Рекомендуются следующие упражнения:

-ладони за голову, локти вперед – разводя локти в сторону и выпрямляя спину, подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

-держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- лежа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки, руки вытянуть вперед - поднять левую руку и правую ногу вверх (затем – правую руку и левую ногу), прогнувшись в пояснице, голову назад, взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

- наклоны вперед со штангой на плечах либо с гантелями у плеч -разведение прямых рук в стороны, вверх из положения согнувшись вперед;
- лежа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне»), пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища;
- стоя, сбоку «козла» или «коя», лечь грудью на него и обхватить его руками, поднимание ног вверх — вперед;
- повороты туловища со штангой в руках;
- стоя на небольшом возвышении - подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения для специальной физической подготовки

Упражнение на снарядах. Упражнение на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, «коне» и др., задача которых развитие силы и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствия. Игры с эстафетами с выполнением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, включающими элементы изученных упражнений.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, регби, футбол, хоккей.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередование ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину, с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Прыжки в высоту с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

Гребной спорт. Гребля на лодках, на академических судах парных и распашных. Байдарочная гребля. Прогулки и походы на лодках.

Специальная физическая подготовка.

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой. В связи с этим специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых высоких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее усиленному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия групп всех уровней подготовки на протяжении всех лет обучения.

Упражнение для развития силы.

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

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

Упражнения для развития быстроты.

Приводимые упражнения способствуют развитию скоростной борьбы занимающихся. Выполнение бросков чучела в течение 15 секунд.

Упражнение на развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости борцов базируется на упражнениях общей физической подготовки (ОФП). Наиболее эффективны движения тех видов спорта, которые схожи по структуре с борьбой «Корэш». Легкоатлетические виды: метание, толкание, различные виды бега, тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби. Причем направленные на развитие выносливости предусматривают доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Можно применять следующие упражнения: многопериодная работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование высокого темпа и ускорение при борьбе; выполнение бросков с задержками дыхания.

Упражнения для развития ловкости. Развитие ловкости у борцов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с борцом-搭档ом.

Упражнение с чучелом.

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

Упражнение с партнером.

Выполнение в высоком темпе атакующих в течение 2 минут — партнер защищается. Далее отработать интенсивную защиту с переходом на контрприем. Отработать атакующее темповое движение, часто меняя партнеров. Упражнение для развития гибкости Развитию специальной гибкости борцов способствуют как общеразвивающие упражнения, так и специальные. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов и укрепление мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений и средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках».

Упражнение для развития равновесия.

Эффективное выполнение тактико-технических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы борцов, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения схваток. Динамическое развитие играет основную роль в практике борьбы, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. Динамическое развитие должно проходить по двум направлениям:

1) тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация конечных усилий). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения такие как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брусья, «кочки», канат и т.п., исключающие зрительную ориентацию упражнения в балансировании (на качелях, «бочке» и т.п.).

2) снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим борцовским движениям.

Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: наклоны туловища; движение вперед с одновременным выполнением поворотов и наклонов туловища с последующим прохождением отрезков (5-6 метров). Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (и виде комбинированных эстафет) с сильными нагрузками на вестибулярный аппарат: многочисленные кувырки, вращение в полунаклоне и приседе на одной ноге, гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, так как тренирующий эффект проходит после двухнедельного перерыва..

Специальные упражнения к национальной спортивной борьбе «Курэш»

1. Захват кушака.
2. Разучивание бросков прогибом.
3. Упражнения к броскам прогибом
4. Упражнения к броскам с зашагиванием.
5. Упражнения для изучения бросков прогибом.
6. Упражнения для укрепления мышц спины
7. Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы
8. Бросок прогибом через грудь.
9. Бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника
10. Бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу соперника
11. Бросок с подседом
12. Бросок с подсадом.
13. Бросок с выводом за спину.

Технико-тактическая подготовка

Группа начальной подготовки

В процессе тренировочных занятий борцов данной группы решаются следующие задачи:

- повышение уровня физической подготовки;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов борьбы «Корэш».

Примерные упражнения для обучения броскам прогибом

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, резко переходит на нижнюю стойку. Из этого положения атакующий прижимает плотнее к себе партнера.
2. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра.
3. Такое же упражнение в движении.
4. Борец, слегка присев, и немного подав таз вперед, падает назад.
5. Упражнение с набивным мячом или автокамерой.

В положении средней стойки борец держит набивной мяч на уровне груди (захватом снизу). Слегка приседая, борец подставляет ногу, стоящую сзади, вперед на уровень впереди стоящей ноги или немного сзади от нее и одновременно отклоняется назад. В момент потери равновесия (в начале падения) борец выпрямляет ноги, резко откидывает голову, делает рывок руками вверх - назад (при этом движение рук не должно отставать от движения головы), подает таз и грудь вверх - вперед и бросает мяч вверх—назад. Затем, свободно падая, борец выполняет поворот грудью к ковру с зашагиванием за ногу соперника. Откидывание головы и рывок руками назад осуществляется не по прямой, а с незначительными отклонениями в сторону поворота грудью к ковру.

6. Такое же упражнение с тренировочным манекеном (или мешком), захват его кушаком. Поворот выполняется в сторону захваченной руки манекена. Это упражнение можно выполнить со страховкой. В этом случае тренер или партнер занимает место сбоку от выполняющего прием, со стороны, противоположной захваченной руки, и в случае необходимости направляет движение броска, подталкивает рукой манекен снизу.

7. Поворот грудью к ковру с помощью страхующего. |Страхующий выставляет левую ногу, согнутую в колене вперед, Лежа спиной на колене страхующего в положении

прогнувшись, борец выполняет поворот грудью к ковру со стороны от страховщего. В случае необходимости страховщик подталкивает борца в спину, направляя его движение.

8. Выполнение броска в целом с тренировочным манекеном, со страховкой. Страхующий занимает тоже самое положение, что и в упражнении 6.

9. Выполнение броска с манекеном без страховки.

10. Выполнение броска с партнером со страховкой. Борцы в средней стойке, в свободном захвате туловища с кушаками. Атакующий подставляет сзади стоящую ногу, подводит таз к партнеру, плотно принимает партнера к себе, отрывает его от ковра и выполняет бросок. Страхующий занимает место сбоку от борца, выполняющего прием с левой стороны и держит левым локтем локоть партнера, а правой рукой отталкивает его. Этим направляется движение атакующего. Следует обратить внимание атакуемого на необходимость некоторого напряжения мышц тела для избежания травматических повреждений. В полете атакуемый должен держать руки с кушаком, крепко сжав туловище партнера (не распускать кушак и выставить руки).

11. То же самое, что и в 10-м упражнении, но бросок выполняется без страховки.

По мере освоения занимающимися выполнения броска с поворотом в одну сторону переходят к выполнению его в другую сторону. Далее переходят к выполнению броска в движении с простейшими способами тактической подготовки, а также с партнером, создающим благоприятные ситуации, а затем в учебных и учебно-тренировочных схватках.

В такой же последовательности изучают бросок способом с зашагиванием сзади стоящей ногой (перешаг).

Инструкторская и судейская практика

Этапы начальной подготовки

I год обучения

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

2.Выполнение заданий по построению и перестройке группы.

3.Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

4.Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей руководителя ковра соревнований.

II год обучения

1.Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.

2.Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3.Составление положения о соревнованиях.

4.Практика судейства.

Материально-техническое обеспечение

-спортивные маты

- кушаки

- борцовская обувь

- гимнастический конь

- борцовский манекен

- борцовская груша

- гимнастические маты

Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Конституция РФ

2. Национальная доктрина образования в РФ (на период до 2025 года)

3. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» - М., 2014

4. Республиканский Закон «Об образовании в РБ». – Уфа, 2013

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
7. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ, ред от 02.07.2013 № 185-ФЗ
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 г
10. Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2010.
11. Концепция модернизации российского образования на период до 2020г., 2010г.
12. Типовое Положение об организации дополнительного образования детей .2012г.
13. Письмо Министерства образования и науки РФ Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. N 06-1844
14. Долгосрочная целевая программа развития образования РБ на 2013 – 2017 гг. – Уфа, 2013.
15. «Целевая программа «Дети Башкортостана»: Одаренные дети; Дети-сироты, с ограниченными возможностями здоровья, малообеспеченные, девиантные; Формирование ЗОЖ и организация отдыха, оздоровления и дополнительной занятости детей, подростков и учащейся молодежи РБ).
16. Программа Формирование ЗОЖ у населения РБ, включая сокращение потребления алкоголя, табака и борьбу с наркоманией на 2011-2015 г. – Уфа, 2010 (ПП РБ № 248 от 05.07.10)

Список использованной литературы

1. Александров В., Ключник П. К вопросу о технической подготовке юных спортсменов по национальной борьбе курэш//Национальные виды спорта.
2. Аюпов Р. Используя национальные спортивные традиции//Национальные виды сорта: история, традиции и совершенность. Уфа., 1998.
3. Башкирско-татарская спортивная борьба курэш. Правила соревнований. Уфа, 2004.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1987.
5. Муртазин Р.Г. Башкирская спортивная борьба курэш. Правила соревнований. Уфа, 1991.
6. Мусакаев М.Б., Туленков С.В., Национальная спортивная борьба курэш: учебно-методическое пособие. Уфа: Китап, 2008, - 104 с

Интернет-ресурсы

1. <https://www.minsport.gov.ru/>— Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. <http://mmpsrb.ru/>- Официальный сайт Министерства молодежной политики и спорта РБ
3. <https://www.minobrnauki.gov.ru/> Сайт Министерства образования и науки России
4. <http://kuresh-federation.ru/> Федерация спортивной борьбы РБ

Рекомендуемый список литературы для учащихся и родителей

1. Борьба «КОРЭШ»: Учебно-методическое пособие. В.Т. Давлетшин, М.Г. Ахмадиев – Казань: ТГГПУ, 2007-109с
- 2 .Корэш. Правила соревнований. - Казань: Издательство «Ихлас», 2013- 36
- Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борца: учебное пособие / Е.М.Чумаков. - М., 1996
3. Сто уроков борьбы / под ред. Е.М.Чумакова. - М. : ФиС, 1977
- 4 . Смами Шиванада. Йога и сила мысли / Смами Шиванада. - СПб., 2000