


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.

«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО ДЮСШ  
Аургазинского района  
Р.Р.Якупов



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 общеразвивающих 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 культуры 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 соответствия 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 преодолении 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 1.Общая физическая подготовка	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	–	100
2.Специальная физическая подготовка	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4		40
3.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	7	6	7	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	3,30	3,35	3,20	3,25	3,30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 с (кол-во 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 евокруг 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 резиновы м амортиза тором на скорость за 20 с	16	15	13	19	18	15	20	18	17	–	–	–
10	Правила соревнов												



	аний												
	теория				–	–	–	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, покалывание, 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 «Курэш» - 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 методы 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 отягачениями (гантели, медицинболы и др.), движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягачениями (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 брусках.

### **Упражнения для развития мышц туловища**

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

гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднимание ног вверх до касания каната, перекладины в ногах тоже держа медицинбол. Из положения виса 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 высоко поднять 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 «коне», 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, медицинболов, 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-партнером.

### **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, брус, «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, и 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 «Курэш».

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 коврику с зашагиванием за ногу соперника. Откидывание головы и рывок руками назад осуществляется не по прямой, а с незначительными отклонениями в сторону поворота грудью к коврику.

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 коврику с помощью страхующего. Страхующий выставляет левую ногу, согнутую в колене вперед, Лежа спиной на колене страхующего в положении

прогнувшись, борец выполняет поворот грудью к коврику со стороны от страхующего. В случае необходимости страхующий 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 спорта: история, традиции и совершенство. 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