

Муниципальное казенное учреждение Отдел образования муниципального
района Федоровский район Республики Башкортостан
Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного
образования
Детско-юношеская спортивная школа МР Федоровский район Республики
Башкортостан

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

Утверждено:
Директор ДЮСШ
с. Федоровка
Машаев А.Ф.
01.09.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ КОРЭШ**

уровень программы: базовый
возраст обучающихся: 8-17 лет
срок реализации: 3 года
состав группы: до 20 человек
форма обучения: очная
программа реализуется на _____ основе
ID номер в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Борисов Николай Николаевич,
тренер-преподаватель,
высшая квалификационная категория

с. Федоровка, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Планирование учебно-тренировочного процесса ДЮСШ.....	4
III.	Учебный план МБОУ ДО ДЮСШ.....	5
IV.	Нормативная часть.....	6
V.	Практические занятия. Общая физическая подготовка.....	25
VI.	Специальная физическая подготовка.....	27
VII.	Технико-тактическая подготовка.....	30
VIII.	Примерные контрольные нормативы для разных этапов подготовки.....	34
IX.	Специальные упражнения.....	37
X.	Список литературы для педагогов.....	39
XI.	Список литературы для обучающихся и родителей.....	41

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными занятиями; формирование коммунистического мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

В кружки спортивной борьбы принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой - 8-10 лет.

Занятия начинаются со 2 сентября, однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы. В зависимости от возраста и спортивной подготовленности выделяются следующие группы: подготовительная для детей младшего школьного возраста 8-10 лет; спортивно-оздоровительной.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теорий подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов. Это позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивается новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качества проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекций состава команды или проверки качества работы тренера.

Проведение занятия борьбой возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

II. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЮСШ

При планировании учебно-тренировочного процесса ДЮСШ и секций коллективов физкультуры по национальной борьбе разрабатываются следующие документы: учебный план, годовые графики распределения учебных часов по месяцам, месячные рабочие планы, расписание занятий, журналы учета, дневники тренировок (тренеров и спортсменов). Кроме указанных документов для борцов 1 разряда и мастеров спорта составляются перспективные и годовые индивидуальные планы тренировок.

Требования по планированию:

- План должен быть перспективным, так как решение ближайших задач должно привести к повышению работоспособности, направленной на дальнейшее совершенствование спортивного мастерства занимающихся.
- План должен быть реальным, личностно-ориентированным, т.е. каждый пункт плана должен соответствовать возможностям учащихся, учитывать их возраст и квалификацию.
- План должен быть конкретным, т.е. все детали плана должны быть точно продуманными.

На основании учебного плана разрабатываются графики учебного процесса. Общее количество часов, отводимых на каждое занятие, в графике распределяется по месяцам. На основе учебного плана и программы тренер-преподаватель создаёт поурочные планы (для каждой учебной группы). В поурочном плане указывается основные задачи и краткое их содержание (основные упражнения), дозировка и примерная интенсивность нагрузки. Расписание занятий составляется на неделю. Планируя расписание, необходимо учитывать в первую очередь соотношение объема и интенсивности общей и специальной физической подготовки, а также нагрузки и отдыха.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБОУ ДО ДЮСШ

Рекомендации

При составлении учебного плана учитывается режим учебно – тренировочной работы в неделю с расчетом на 32 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно – оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно- техническую, специальную,

физическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем и стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировок.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно – тренировочного процесса:

- укрепление здоровья улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление способных детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям национальной борьбой;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно – тренировочный этап (до 2-х лет обучения)

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники национальной борьбы;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

IV. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для ДСЮШ по национальной спортивной борьбе «Курэш» разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. Учебно – тренировочная работа проводится по трем этапам.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно – оздоровительная и восстановительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники национальной борьбы и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе и здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно – переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамике прироста спортивных показателей.

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

Каждому этапу подготовки учебной группе поставлена задача с учетом возраста занимающихся их возможностей и требований подготовки борцов высокого класса. Выполнение задач, поставленными перед спортивными школами

и спортивными секциями по борьбе предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана приемных переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно–профилактических мероприятий; просмотр учебных видеофильмов; прохождение инструкторской и судейской практики; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора; привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно – воспитательного процесса использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно – воспитательной работы школы.

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы тренеров спортивной школы. 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.

Планирование учебно - тренировочного процесса

Учебно- тренировочный процесс в ДЮСШ, секция коллективов физкультуры и спортивных клубов проводится **круглогодично**. Учебный год начинается в октябре и заканчивается в мае. Учебный год в учебно- тренировочных группах делится на два этапа обще подготовительный – июнь, июль, август и специально- подготовительный октябрь – май.

Учебный год в этапах спортивного совершенствования делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование

периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи. Так задачи первого общеподготовительного этапа в подготовительном периоде является укрепление здоровья занимающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга приемов на высокой и низкой стойках повышение общего уровня волевой подготовки.

Задачами второго (специально -подготовительного) этапа в подготовительном периоде являются развитие специальной физической подготовки, углубленное изучение тактико –технической подготовленности, углубленное освоение тактико – технических навыков и умений выполнить броски на высокой и низкой стойках, чтобы быть готовым преодолевать сбивающие факторы; качественное улучшение скорости и силы выполнения приемов, а также быстроты в защитных действиях; повышение психологической устойчивости. Таким образом, учебно–тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться так, чтобы создать условия для непосредственного приобретения «спортивной формы».

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на все время соревнований и реализации ее в спортивных действиях. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки к предельным напряжениям.

Технико – тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной характеристики до возможно высокой степени совершенства движений и развития тактического мышления. В морально – волевой и психологических нагрузок, на прием лечебно-оздоровительных процедур, а также на поддержание соответствующего уровня физических качеств с тем, чтобы начать новый цикл тренировок с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Во время переходного периода борцы полностью освобождаются от тренировок по борьбе, тренировки заменяются утренними прогулками, а также в зависимости от самочувствия активный отдых в форме занятий другими видами спорта.

Учебный план для спортивных школ (ДЮСШ)

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования	
		10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет	19 лет старше
1 этап теоретических занятий										
1.	Физическая культура в РБ и в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Роль татаро-башкирской спортивной борьбы «Курэш»- вид спортивного единоборства	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Гигиена закаливание, режим питания (беседа о здоровом образе жизни)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15 .	Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Основы техники и тактики татаро-башкирской борьбы «Курэш»	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Основы подготовки и обучения борцов	-	-	-	-	-	-	1	1	1
8.	Физиологические основы спортивной тренировки борцов	-	-	-	-	-	-	-	1	1
9.	Общая и специальная физическая подготовка борцов	-	-	-	-	-	-	1	1	1
10 .	Морально-волевая психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11 .	Основа планирования спортивных тренировок	-	-	-	-	-	-	-	-	1
12 .	Правила, организация и проведение соревнований по борьбе «Курэш» и анализ итогов	1	1	1	1	1	1	1	1	1

	соревнований									
2 этап практических занятий										
1.	Общая физическая подготовка	91	91	91	91	91	91	91	91	91
2.	Специальная физическая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45
3.	Техническая подготовка	40	40	40	40	40	40	40	40	40
4.	Тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5.	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6.	Контрольные испытания	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7.	Участие в соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Всего:	216	216	216	216	216	216	216	216	216

Календарно-учебный график
учебно-тренировочных занятий
Группа №1

Период	№ УТЗ	Дата УТЗ	Кол-во часов	Содержание УТЗ	Контроль	
Сентябрь	1	02.09	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения на развитие мышц ног и рук		
	2	04.09	2	ОРУ. Упражнения на перекладине		
	3	06.09	2	ОРУ. Упражнения с мячом		
	4	09.09	2	Легкоатлетические упражнения и на брусьях		
	5	11.09	2	ОРУ. Упражнения с гирями. Бросок с прогибом		
	6	13.09	2	Легкоатлетические упражнения. Лазание по канату		
	7	16.09	2	Бросок с захватом за левую ногу		
	8	18.09	2	ОРУ. Упражнения в паре. Бросок с прогибом		

	9	20.09	2	ОРУ. Упражнения на тренажёрах		
	10	23.09	2	ОРУ. Упражнения со штангой. Бросок с захватом за правую ногу		
	11	25.09	2	ОРУ. Упражнения на брусьях. Подвижные игры		
	12	27.09	2	Упражнения на перекладине. Спортивные игры		
	13	30.09	2	Легкоатлетические упражнения		
Октябрь	14	02.10	2	ОРУ. Упражнения с мячом. Бросок с прогибом		
	15	04.10	2	Легкоатлетические упражнения. Бросок с захватом за левую ногу.		
	16	07.10	2	ОРУ. Упражнения в паре		
	17	09.10	2	Упражнения на тренажёрах. Бросок с прогибом		
	18	14.10	2	ОРУ. Упражнения на брусьях. Бросок с подсадом		
	19	16.10	2	Упражнения на перекладине. Бросок с захватом		
	20	18.10	2	ОРУ. Упражнения с гирями. Бросок с прогибом		
	21	21.10	2	ОРУ. Лазание по канату. Спортивные игры		
	22	23.10	2	ОРУ. Упражнения со штангой		
	23	25.10	2	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры		

	24	28.10	2	ОРУ. Бросок с подсадом		
	25	30.10	2	ОРУ. Упражнения в паре. Подвижные игры		
Ноябрь	26	06.11	2	ОРУ. Упражнения со штангой. Спортивные игры		
	27	08.11	2	ОРУ. Упражнения на перекладине. Подвижные игры.		
	28	11.11	2	ОФП. Бросок с подсадом.		
	29	13.11	2	Упражнения в паре. Бросок с прогибом		
	30	15.11	2	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры		
	31	18.11	2	Упражнения на перекладине. Бросок с захватом за правую руку		
	32	20.11	2	Упражнения с гирями. Бросок с захватом		
	33	22.11	2	Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры		
	34	25.11	2	Упражнения на брусьях. Бросок с подсадом		
	35	27.11	2	Упражнения в паре. Бросок с прогибом		
	36	29.11	2	ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры		
Декабрь	37	02.12	2	ОФП. Упражнения с гирями. Бросок с захватом		
	38	04.12	2	ОРУ. Упражнения со штангой. Спортивные игры		

	39	06.12	2	ОРУ. Упражнения на перекладине. Бросок с захватом		
	40	09.12	2	ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Бросок с прогибом		
	41	11.12	2	Совершенствование бросков с прогибом. Спортивные игры		
	42	13.12	2	ОФП. Упражнения на брусках. Бросок с подсадом		
	43	16.12	2	Упражнения на тренажёрах. Совершенствование бросков с подсадом		
	44	18.12	2	ОФП. Подвижные игры		
	45	20.12	2	ОФП. Упражнения на перекладине. Бросок с прогибом		
	46	23.12	2	ОФП. Игра в футбол		
	47	25.12	2	ОРУ. Упражнения на брусках. Совершенствование бросков		
	48	27.12	2	ОФП. Игра в футбол		
	49	30.12	2	ОФП. Подвижные игры		
Январь	50	13.01	2	Бросок с захватом		
	51	15.01	2	Атакующие действия борцов. Специальные упражнения		
	52	17.01	2	Защита. Работа в партере		
	53	20.01	2	Упражнения на тренажёрах. Игра в футбол		
	54	22.01	2	Совершенствование		

	55	24.01	2	техники бросков		
	56	27.01	2	Работа в парах. Игры с элементами борьбы		
	57	29.01	2	ОФП. Акробатические упражнения		
	58	31.01	2	Упражнения на тренажёрах. Игра в футбол		
Февраль	59	03.02	2	ОРУ. Упражнения в парах		
	60	05.02	2	ОФП. Упражнения на тренажёрах		
	61	07.02	2	ОРУ. Специальные упражнения для борцов		
	62	10.02	2	Разучивание техники бросков		
	63	12.02	2	Совершенствование техники бросков		
	64	14.02	2	Ведение схватки. Атака		
	65	17.02	2	Ведение схватки. Защита		
	66	19.02	2	Контрольные испытания. Атака и защита		
	67	21.02	2	Подвижные игры с элементами борьбы		
	68	24.02	2	ОРУ. Спортивные игры		
	69	26.02	2	Тактические действия борцов		
	70	28.02	2	ОФП. Упражнения в парах		
Март	71	03.03	2	ОРУ. Упражнения на перекладине		
	72	05.03	2	ОФП. Упражнения с гирями		
	73	07.03	2	Специальные упражнения для борцов. Подвижные		

	74	10.03	2	игры с элементами борьбы		
	75	12.03	2	Защита. Работа в партере Упражнения на брусках. Совершенствование		
	76	14.03	2	техники бросков		
	77	17.03	2	ОФП. Упражнения в парах Совершенствование		
	78	19.03	2	техники броска с прогибом		
	79	21.03	2	ОРУ. Упражнения на перекладине		
	80	24.03	2	ОФП. Упражнения с гимнастическим мячом		
	81	26.03	2	Подвижные игры с элементами борьбы		
	82	28.03	2	Легкоатлетические упражнения. Беговые упражнения для борцов		
	83	31.03	2	Спортивные игры. Упражнения в парах		
Апрель				ОРУ. Развитие скоростных и силовых качеств борцов		
	84	02.04	2	Упражнения на развитие скоростных и силовых качеств		
	85	04.04	2	ОФП. Подвижные игры. Атака и защита		
	86	07.04	2	Тактические действия борцов		
	87	09.04	2	ОРУ. Спортивные игры		
	88	11.04	2	Совершенствование техники бросков		
	89	14.04	2	ОФП. Атака. Работа борцов		

	90	16.04	2	в партере		
	91	18.04	2	ОРУ. Учебно-тренировочные схватки		
	92	21.04	2	ОФП. Тактические действия борцов		
	93	23.04	2	Упражнения в парах. Спортивные игры		
	94	25.04	2	ОРУ. Упражнения на перекладине		
	95	28.04	2	ОФП. Игра в футбол		
	96	30.04	2	ОФП. Игра в футбол		
Май	97	02.05	2	ОФП. Упражнения в парах		
	98	05.05	2	ОРУ. Упражнения в партере		
	99	07.05	2	Тактические действия борцов в защите		
	100	12.05	2	ОРУ. Упражнения на развитие мышц рук и ног		
	101	14.05	2	ОФП. Совершенствование техники бросков		
	102	16.05	2	ОРУ. Учебно-тренировочные схватки		
	103	19.05	2	ОФП. Тактические действия борцов в атаке		
	104	21.05	2	Подвижные игры с элементами борьбы		
	105	23.05	2	Упражнения на перекладине. Развитие скоростных и силовых качеств		
	106	26.05	2	ОФП. Игра в футбол		

**Календарно-учебный график
учебно-тренировочных занятий
Группа №2**

Период	№ УТ З	Дата УТЗ	Кол-во часов	Содержание УТЗ	Контроль	
Сентябрь	1	01.09	2	Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения на развитие мышц ног и рук		
	2	03.09	2	ОРУ. Упражнения на перекладине		
	3	05.09	2	ОРУ. Упражнения с мячом		
	4	08.09	2	Легкоатлетические упражнения и на брусках		
	5	10.09	2	ОРУ. Упражнения с гириями. Бросок с прогибом		
	6	12.09	2	Легкоатлетические упражнения. Лазание по канату		
	7	15.09	2	Бросок с захватом за левую ногу		
	8	17.09	2	ОРУ. Упражнения в паре. Бросок с прогибом		
	9	19.09	2	ОРУ. Упражнения на тренажёрах		
	10	22.09	2	ОРУ. Упражнения со штангой. Бросок с захватом за правую ногу		
	11	24.09	2	ОРУ. Упражнения на брусках. Подвижные игры		
	12	26.09	2	Упражнения на		

	13	29.09	2	перекладине. Спортивные игры		
Октябрь	14	01.10	2	ОРУ. Упражнения с мячом. Бросок с прогибом		
	15	03.10	2	Легкоатлетические упражнения. Бросок с захватом за левую ногу.		
	16	06.10	2	ОРУ. Упражнения в паре		
	17	08.10	2	Упражнения на тренажёрах. Бросок с прогибом		
	18	10.10	2	ОРУ. Упражнения на брусьях. Бросок с подсадом		
	19	13.10	2	Упражнения на перекладине. Бросок с захватом		
	20	15.10	2	ОРУ. Упражнения с гирями. Бросок с прогибом		
	21	17.10	2	ОРУ. Лазание по канату. Спортивные игры		
	22	20.10	2	ОРУ. Упражнения со штангой		
	23	22.10	2	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры		
	24	24.10	2	ОРУ. Бросок с подсадом		
	25	27.10	2	ОРУ. Упражнения в паре. Подвижные игры		
	26	29.10	2	Подвижные игры		
	27	31.10	2	Подвижные игры		

Ноябрь	28	03.11	2	ОРУ. Упражнения со штангой. Спортивные игры		
	29	05.11	2			
	30	07.11	2	ОРУ. Упражнения на перекладине. Подвижные игры.		
	31	10.11	2	ОФП. Бросок с подсадом.		
	32	12.11	2	Упражнения в паре. Бросок с прогибом		
	33	14.11	2	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры		
	34	17.11	2	Упражнения на перекладине. Бросок с захватом за правую руку		
	35	19.11	2	Упражнения с гирями. Бросок с захватом		
	36	21.11	2	Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры		
	37	24.11	2	Упражнения на брусьях. Бросок с подсадом		
	38	26.11	2	Упражнения в паре. Бросок с прогибом		
	39	28.11	2	ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры		
Декабрь	40	01.12	2	ОФП. Упражнения с гирями. Бросок с захватом		
	41	03.12	2	ОРУ. Упражнения со штангой. Спортивные		

	42	05.12	2	игры		
	43	08.12	2	ОРУ. Упражнения на перекладине. Бросок с захватом		
	44	10.12	2	ОРУ. Упражнения на тренажёрах. Бросок с прогибом		
	45	12.12	2	Совершенствование бросков с прогибом. Спортивные игры		
	46	15.12	2	ОФП. Упражнения на брусках. Бросок с подсадом		
	47	17.12	2	Упражнения на тренажёрах. Совершенствование бросков с подсадом		
	48	19.12	2	ОФП. Подвижные игры		
	49	22.12	2	ОФП. Упражнения на перекладине. Бросок с прогибом		
	50	24.12	2	ОФП. Игра в футбол		
	51	26.12	2	ОРУ. Упражнения на брусках. Совершенствование бросков		
	52	29.12	2	ОФП. Подвижные игры		
Январь	53	12.01	2	Бросок с захватом		
	54	14.01	2	Атакующие действия борцов. Специальные упражнения		
	55	16.01	2			

	56	19.01	2	Защита. Работа в партере		
	57	21.01	2	Упражнения на тренажёрах. Игра в футбол		
	58	23.01	2	Совершенствование техники бросков		
	59	26.01	2	Работа в парах. Игры с элементами борьбы		
	60	28.01	2	ОФП. Акробатические упражнения		
	61	30.01	2	Упражнения на тренажёрах. Игра в футбол		
Февраль	62	02.02	2	ОРУ. Упражнения в парах		
	63	04.02	2	ОФП. Упражнения на тренажёрах		
	64	06.02	2	ОРУ. Специальные упражнения для борцов		
	65	09.02	2	Разучивание техники бросков		
	66	11.02	2	Совершенствование техники бросков		
	67	13.02	2	Ведение схватки. Атака		
	68	16.02	2	Ведение схватки. Защита		
	69	18.02	2	Контрольные испытания. Атака и защита		
	70	20.02	2	Подвижные игры с элементами борьбы		
	71	25.02	2	ОРУ. Спортивные игры		
	72	27.02	2	Тактические действия борцов. ОФП.		

				Упражнения в парах		
Март	73	02.03	2	ОРУ. Упражнения на перекладине		
	74	04.03	2	ОФП. Упражнения с гирями		
	75	06.03	2	Специальные упражнения для борцов. Подвижные игры с элементами борьбы		
	76	09.03	2	Защита. Работа в партере		
	77	11.03	2	Упражнения на брусках. Совершенствование техники бросков		
	78	13.03	2	ОФП. Упражнения в парах		
	79	16.03	2	Совершенствование техники броска с прогибом		
	80	18.03	2	ОРУ. Упражнения на перекладине		
	81	23.03	2	ОФП. Упражнения с гимнастическим мячом		
	82	25.03	2	Подвижные игры с элементами борьбы		
	83	27.03	2	Легкоатлетические упражнения. Беговые упражнения для борцов		
	84	30.03	2	Спортивные игры. Упражнения в парах		
				ОРУ. Развитие скоростных и силовых качеств борцов		

Апрель	85	01.04	2	Упражнения на развитие скоростных и силовых качеств		
	86	03.04	2	ОФП. Подвижные игры. Атака и защита		
	87	06.04	2	Тактические действия борцов		
	88	08.04	2	ОРУ. Спортивные игры		
	89	10.04	2	Совершенствование техники бросков		
	90	13.04	2	ОФП. Атака. Работа борцов в партере		
	91	15.04	2	ОРУ. Учебно-тренировочные схватки		
	92	17.04	2	ОФП. Тактические действия борцов		
	93	20.04	2	Упражнения в парах. Спортивные игры		
	94	22.04	2	ОРУ. Упражнения на перекладине		
	95	24.04	2	ОФП. Игра в футбол		
	96	27.04	2	ОФП. Игра в футбол		
	97	29.04	2			
Май	98	04.05	2	ОФП. Упражнения в парах		
	99	06.05	2	ОРУ. Упражнения в партере		
	100	08.05	2	Тактические действия борцов в защите		
	101	11.05	2	ОРУ. Упражнения на		

	102	13.05	2	развитие мышц рук и ног ОФП. Совершенствование		
	103	15.05	2	техники бросков ОРУ. Учебно-		
	104	18.05	2	тренировочные схватки ОФП. Тактические действия борцов в атаке		
	105	20.05	2	Подвижные игры с элементами борьбы		
	106	22.05	2	Упражнения на перекладине. Развитие скоростных и силовых качеств		
	107	25.05	2	ОФП. Игра в футбол		

V. 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 содержания и дозировки 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 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 отягощениями (гантели, медицинболы и др.) сгибания и разгибания рук в упоре, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смещенном висе и в висе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без их 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 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 положение сидя и фиксированными ногами с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, 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 виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметов – поднятие ног вверх до касания каната, перекладине (тоже в ногах держа медицинбол). Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др. Указанные упражнения выполняются сериями в различной 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, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоко поднятым бедром. Ходьба и бег в гору. Упражнение со скакалкой.

VI. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направленность СФП в практике борьбы прочно связана с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой. Упражнения по ОФП входят в занятия групп всех уровней подготовки на протяжении всех лет обучения.

1. Упражнения для развития силы

Упражнения для развития специальной силы борцов 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 петуха» и т.д.; метание и толкание камней, имитирующие борцовские броски; имитация броском 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 партнёром на плечах; передвижение с гирями (16-24кг.) в руках.

2. Упражнения для развития быстроты.

Выполнение бросков чучела в течение 15 секунд.

3. Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости борцов базируется на упражнениях ОФП.

Также можно применять следующие упражнения: многопериодная работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; выполнение бросков с задержками дыхания.

4. Упражнения для развития ловкости.

Развитие ловкости у борцов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в парах с борцом-партнером.

5. 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 приёмы броска – погибом, зашагиванием и т.д.

6. Упражнение с партнером.

Выполнение в высоком темпе атакующих движений в течение 2 минут – партнер защищается. Далее отработать интенсивную защиту с переходом на контрприем.

Отработать атакующее темповое движение, часто меняя партнеров.

7. Упражнение для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости борцов способствуют как ОРУ, так и специальные. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов и укрепление мышечно-связочного аппарата. Основными

средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках».

8. Упражнение для развития равновесия.

Эффективное выполнение тактико-технических приемов существенно зависит от уровня 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 происходит на фоне постоянных перемещений.

Динамическое развитие должно проходить по двум направлениям:

1) Тренировки 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 её 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 походом отрезков (5-6 метров). Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в 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 всех периодов и во всех группах занимающихся, так как тренирующий эффект проходит после двухнедельного перерыва.

VII. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группа начальной подготовки

В процессе тренировочных занятий борцов решаются следующие задачи:

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

Примерные упражнения для обучения

бросками 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) Такой же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра.

3) Такое 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 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 движении рук не должно оставить от движения голов), падает таз и грудь вверх – вперед и бросает мяч вверх – назад. Затем борец, свободно падая, выполняет поворот грудью к ковра с зашагиванием за ногу соперника. Откидывание головы и рывок руками назад осуществляется не по прямой, а с незначительными отклонениями в сторону поворота грудью к ковра.

6) Такое же упражнение с тренировочным манекеном (или мешком), захват кушаком. Поворот выполняется в сторону захваченной руки манекена. Это

упражнение можно выполнить со страховкой. В этом случае тренер или партнер занимает место с боку от выполняющего приема. 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 колени вперед. Лежа спиной на колене страхующего в положении прогнувшись борец выполняет поворот грудью к ковру 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 самое положение, что и в упражнения 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, 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 партнер (не распускать кушак и выставить руки).

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

Характерные ошибки и способы их устранения

1) Во время выполнения рывка – подбива атакующий подает колени вперед и тем самым гасит свои усилия. В этом случае следует выполнять упражнения в выбрасывании набивного мяча, покрышки автомашины в выбрасывании или манекена вверх – за себя сразу из положения первоначальной стойки за счет резкого выпрямления ног и рывка руками. Такие же действия должен совершить борец в момент падения при выполнении броска с партнером.

2) Ослабление захвата в момент рывка – подбива приводит к ослаблению передачи усилий атакующего на партнера. Для устранения ошибки следует выделить это действие как главное, обратив внимание на сведение локтей в захвате.

3) Преждевременный поворот грудью к ковру затрудняет опрокидывание соперника в направлении спиной к ковру. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера (свисток, хлопок в ладони). Рекомендуется также использовать зрительный ориентир – положить сзади борца какой-либо предмет (набивной мяч) и потребовать от него, чтобы он выполнил поворот при броске прогибом лишь после того, как в положении прогиба увидит предмет.

Защита от броска прогибом

1) Вести схватку в низкой стойке.

2) Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижав его к себе.

3) Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.

4) Если атакующий осуществил полный захват пояса полотенцем и готовится к совершению броска прогибом, то необходимо отставить левую ногу назад, перенести тяжесть тела на руку противника, подбивающего для выполнения броска прогибом, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз назад, уходить или повиснуть вниз всем телом.

Контрпирием

Накрывание выставлением ноги в сторону поворота

Борцы в средней стойке, Атакующий предпринимает попытку провести бросок прогибом с захватом пояса кушаком. В ответ на попытку атакующего оторвать противника от ковра контратакующий осуществляет защиту: несколько опускается вниз, поворачивая при этом туловище в сторону ноги, стоящей сзади. Одновременно с этим действиями, контратакующий ограничивает движения партнера сковывающим захватом туловища кушаком.

При выполнении атакующим рывка – подбива контратакующий еще больше поворачивает туловище и таз в сторону, противоположную усилий противника, стараясь при этом несколько освободить от захвата кушаком или же в самом начале броска атакующего выбросить все тело в сторону броска и провести накрывание. Часто встречающейся ошибкой при выполнении этого контрпириема является преждевременное выставление ноги. Несколько опуская таз вниз и зашагивая за левую или правую ногу соперника, проводить бросок прогибом.

Место и значение разминки

Эффективность разминки во много определяется психологическим факторами и, в первую очередь, сознательным отношением борца к разминке известно, что организм человека в ходе подготовки к предстоящей работе «перестраивается» на новый уровень функционирования. Это изменение состояние организма, не совершающих внешних движений, но готовящегося начать двигательную спортивную деятельность и есть стартовое состояние.

Только разминка может осуществить перестройку организма на необходимый уровень деятельности. Кроме того, разминка является активным средством, с помощью которого можно влить на предстартовое состояние организма.

Возникающее предстартовое состояние у борца играет определенную роль и в профилактике спортивного травматизма, подготавливая центральную нервную

систему и весь организм к предстоящим максимальным напряжениям. Требуется проведение разминки не «вообще», а с соблюдением принципа предельной конкретности, чтобы мышцы обрели все необходимое конкретные качества. Нужные качества в мышцах появляется лишь при соблюдении весьма важного условия: перед началом разминки сформулировать точное мысленное представление о каждом из желаемых качеств. В процессе в разминки необходимо приучаться внимательно «слушать» себя, вникать в те тонкие ощущения, которые должны появляться в мышцах согласно формулам физического компонента оптимального боевого состояния (ноги – мягкие, сильные, пружинистые, взрывные; руки – мягкие, свободные; тело – упругое, гибкое, послушное).

VIII. ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

1. При приеме в этапы начальной подготовки

1. Иметь хорошее состояние здоровья, необходимое занятие борьбой «Курэш», общее физическое развитие.

2. Общая физическая подготовка:	отлично	хорошо	удов-но
• Бег 60 м	9.2	9.4	9.6
• Прыжки в длину (см)	360	350	340
• Прыжки в высоту (см)	115	110	105
• Метание теннисного мяча (м)	30	25	20
• Подтягивание	5	4	3

2. При переводе в учебно-тренировочные этапы

1. Ответить на 3 вопроса теоретического курса.

2. Техничко-тактическая подготовка:

- Выполнять базовые приемы борьбы «Курэш» с манекеном;
- Бросок прогибом через грудь - на хорошо;
- Бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника – на хорошо;
- Бросок с зашагиванием за правую ногу соперника – на хорошо;
- Бросок с подседом – на хорошо;
- Бросок с выводом за спину – на хорошо.

3. Общая физическая подготовка:	отлично	хорошо	удов-но
• Бег 60 м (с)	8.8	9.0	9.2
• Кросс 500 м (с)	10.5	11.0	11.5
• Прыжки в длину (см)	390	380	360
• Метание теннисного мяча (м)	38	34	30
• Подтягивание	6	5	4
• Отжимание в упоре	10	8	7

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ «КОРЭШ»

Группы	Начальной подготовки		Учебно-тренировочные				
Возраст учащихся	10-12 лет	11-13 лет	12-14 лет	13-15 лет	14-15 лет	15-17 лет	
Годы занятий	1	2	1	2	3	4	
Цель упражнения	Для поступления	Для поступления в следующие группы					
Бег 30 м (сек)	5.8	5.2					
Бег 60 м (сек)			9.2	9.0	8.4	8.0	7.8
Бег 100 м (сек)							

Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Для борцов до 60 кг до 70 кг до 90 кг свыше 90 кг	3	5	7	8	12 9	15 12 11	16 13 12 8
Сила левой и правой кисти (измеряется ручным динамометром) Для борцов до 50 кг до 60 кг до 70 кг свыше 70 кг	25\26 26\27 - -	26\27 27\28 - -	27\28 29\30 - -	29\30 32\33 34\35 -	34\35 36\37 39\40 41\43	39\40 41\43 43\44 46\47	42\44 45\46 48\50 50\52
Отжимание в упоре на руках (ноги на гимн. скамейке) кол-во раз	20	25	27	30	34	37	40
Приседание с партнером одного веса (кол-во раз)	5	8	10	12	14	15	16
Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	200	205	210	215
Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед, через голову назад прямыми руками Для борцов до 50 кг до 60 кг до 70 кг свыше 70 кг	6\7 8\9 - -	7\9 9\10 - -	8\12 10\14 - -	10\14 12\16 13\18 -	11\15 13\17 14\19 15\20	12\16 14\18 15\20 16\21	13\17 15\19 16\21 17\22
Сгибание туловища из положения лежа на спине (ноги фиксированы, сгибание до угла 90 , руки на поясе) за 20 сек. (кол-во раз)	6	8	10	12	14	15	16
Подтягивание на перекладине за 15 сек. (кол-во раз)	-	-	5	5.5	5.5	6.0	6.5
Метание теннисного мяча в цель. Цель на расстоянии 10 м. 3 концентрических круга: 1 круг 50 см; 2 круг- 100 см; 3- 150 см попадание в первый круг дает 5 баллов, во второй круг 4 балла, в третий- 3 балла. Непопадание- 0 оценка- среднеарифметическое из 10 попыток.	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	4.3	4.5
Три кувырка вперед и два назад в группировке; на оценку 5- слитные кувырки в группировке; 4- выполнение не в темп, 3- частичное выполнение упражнений при отсутствии группировки.	3	3.5	4.0	4.5	5	5	
Загибания ногами вокруг головы по 5 раз в каждую сторону (сек)	-	20	18	15	14	13	12
10 переворотов с моста из положения упора головой в ковер (сек)	-	12.0	11.0	10.0	9.0	8.5	8.0
10 бросков манекена через спину	-	26	26	25	24	23	22

(сек)							
10 бросков манекена прогибом (сек)	-	-	-	29.0	28.0	27.0	26.0

IX. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Упражнения для формирования правильной осанки

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

Рекомендуются следующие упражнения:

- Ладони за голову, локти вперед – разводя локти в сторону выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в и.п. (выдох);
- Держась за рейку гимнастической реки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и. п. (выдох);
- Лежа на животе, руки в сторону – прогнуться отводя руки голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки, руки вытянуть вперед – поднять левую руку

и правую ногу вверх (затем наоборот), прогнувшись в пояснице, голову 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 «коня», лечь грудью на него и охватить 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, бревне, перекладине, кольцах, «коне», задача которых развитие силы и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется периодами и этапами подготовки.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. 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 и др. Значительное место в подготовке борцов по ОФП 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 бег. Спортивная ходьба. Прыжки в длину, с места и с разбега. Метание мяча, гранаты.

Х. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Нормативные акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

6. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
7. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
8. Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
9. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Литература, использованная при составлении рабочей программы:

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. - М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003 г.
2. Бабаков А.И. Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами / А.И. Бабаков, Л.В. Логинов, А.И. Шувалов. - Рязань: Рязан. гос. пед. ун.-т, 2017. - 128 с.
3. Бабаков А.И. Физическая и волевая подготовка борцов на поясах на основе использования методики самовоспитания. / А.И. Бабаков, С.В. Ульянов; Владимир. гос. ун.-т. - Владимир: Изд.-во Владим. гос. ун.-та, 2018. - 103 с.
4. Давлетшин В. Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца. метод. Пособие. / В. Т. Давлетшин. – Казань: КГГУ, 2019. – 40 с.
5. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова- М: Советский спорт, 2014 г. - 176 стр.

6. Курэш. Правила соревнований – Казань: Издательство «Ихлас», 2013 г. – 36 стр.
7. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка / В.И. Платонов. – Киев, Физкультура и спорт, 2015. – 350 с.
8. Полько Г.М. Методика организации обучения национальной борьбе «Курэш»/ Г.М. Полько- Сибай: СИБГУ, 2014 г. - 420 стр.
9. Техника классической борьбы. Под редакцией В. Кожарского, Н. Сорокина – М: 2013г-205 стр.
10. Курэш. Правила соревнований – Казань: Издательство «Ихлас», 2013 г. – 36 стр.

ХІ. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие/Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова- М: Советский спорт, 2014-176 стр.
2. Курэш. Правила соревнований – Казань: Издательство «Ихлас», 2013 г. – 36 стр.
3. Полько Г.М. Методика организации обучения национальной борьбе «Курэш»/ Г.М. Полько- Сибай: СИБГУ, 2014г-420 стр.
4. Техника классической борьбы. Под редакцией В. Кожарского, Н. Сорокина – М: 2013г-205 стр.