

Управление образования Исполнительного комитета  
муниципального образования г.Казань  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Танкодром»  
Советского района г. Казани

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1

от «16» 09 2022 г



«Утверждаю»

Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»  
Советского района  
г. Казани

Д.Т.Изотова

Приказ № 150 от «16» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Национальная борьба «Көрәш»**

(стартовый, базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет (720 часов)

Автор-составитель:

Хусаинов Ильшат Асхатович

педагог дополнительного образования

г. Казань – 2019 г.

**Паспорт**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**направленности**  
**«Национальная борьба «Көрэш»**

<b>Учреждение</b>	Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Танкодром» Советского района г. Казани
<b>Наименование программы</b>	«Национальная борьба «Көрэш»
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно - спортивная
<b>Сведения о разработчике (составителе)</b>	
<b>ФИО, должность</b>	Хусаинов Ильшат Асхатович
<b>Сведения о программе</b>	
<b>Срок реализации</b>	5 лет (720 часов)
<b>Возраст обучающихся</b>	7 - 18 лет
<b>Характеристика программы:</b> - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая
<b>Цель программы</b>	- создание благоприятных условий для разностороннего развития личности и удовлетворения потребностей учащихся в самообразовании и получения дополнительного образования; - формирование общей культуры личности учащихся на основе усвоения обязательного минимума содержания рабочей программы; - способствовать развитию потребностей здорового образа жизни через систематические занятия национальной борьбой; - воспитание чувства гражданственности, любви к Родине, патриотизма;

	<p>- способствовать адаптации учащихся к жизни в современном обществе и самоопределению в выборе профессии; - подготовка резерва в сборные команды района, РТ, России на основе воспитания и обучения спортсменов; - содействовать взаимопониманию между различными социальными группами.</p>
<b>Образовательные уровни</b>	стартовый, базовый уровень
<b>Ведущие формы и методы образовательной деятельности</b>	<p>Формы учебных занятий в объединении: коллективное, групповое, звеньевое, индивидуальное. Возможна работа в группах по принципу «основной - подготовительный» состав, в зависимости от мастерства обучающихся.</p>
<b>Формы мониторинга результативности</b>	<p>Программа предназначена для комплексного изучения борьбы детьми и подростками от 7 до 18 лет. Срок реализации программы – 8 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа. Общее количество занятий – 144 учебных часа в год.</p>
<b>Результативность реализации программы</b>	<p>Укрепление здоровья, формирование стойкого интереса к занятиям спорта, овладение техникой, воспитание и совершенствование физических качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;</li> <li>- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;</li> <li>- динамика спортивно-технических показателей;</li> <li>- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;</li> <li>- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;</li> <li>- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд Татарстана и России.</li> </ul>
<b>Рецензенты</b>	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:	
1.	Пояснительная записка	6
2.	1-й и 2 год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	12
3.	3-й, 4-й и 5-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. Учебно-тематический план. Содержание курса	14
	Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	15
4.	Методическое обеспечение программы	16
5.	Динамика ожидаемых результатов разноуровневой программы национальная борьба "Керэш"	19
6.	Список информационных ресурсов	38

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта. Татаро-башкирская национальная борьба «Көрэш», более широко известная как «борьба на поясах», является неотъемлемой частью национальной культуры. Татаро-башкирская борьба является официально признанным видом спорта, но кроме соревнований, проводимых согласно ежегодным календарным планам, она включается и в программы различных праздников и фестивалей, и, как правило, находится в центре всеобщего внимания. Необычайной популярностью, даже в период бурного развития спорта в мире, пользуются в России соревнования по национальным видам единоборств. Соревнования по борьбе являются неотъемлемым атрибутом многих народных праздников. Поэтому одной из задач привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом является развитие национальных видов спорта. Национальная борьба Куреш является также одним из любимых видов спорта молодежи Татарстана. Татаро-башкирская спортивная борьба - это вид спортивного единоборства. Рабочая программа призвана направлять на решение следующих задач: - создание благоприятных условий для разностороннего развития личности и удовлетворения потребностей учащихся в самообразовании и получения дополнительного образования; - формирование общей культуры личности учащихся на основе усвоения обязательного минимума содержания рабочей программы; - способствовать развитию потребностей здорового образа жизни через систематические занятия национальной борьбой; - воспитание чувства гражданственности, любви к Родине, патриотизма; - способствовать адаптации учащихся к жизни в современном обществе и самоопределению в выборе профессии; - подготовка резерва в сборные команды района, РТ, России на основе воспитания и обучения спортсменов; - содействовать взаимопониманию между различными социальными группами. Реализация целей и задач программы происходит с учетом возрастных, психологических особенностей в зависимости от спортивного стажа, уровня подготовленности и установившихся традиций. Учебный план рассчитан с учетом обязательной и предельно допустимой нагрузки учащихся, не превышающей нормативов. Учащимися являются дети от 8 лет до 18 лет. Учебный план отражает направленность по созданию условий для подготовки физически крепких с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов, в том числе путем удовлетворения потребностей учащихся в самообразовании получении дополнительного образования.

## **НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Образовательная программа по национальной борьбе "Көрэш" руководствуется Законом РФ "Об образовании", типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовыми основами регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", уставом школы.

Настоящая программа составлена на основе достижений классической и современной педагогики, построена с учетом возрастных и психологических особенностей детей, направлена на развитие эмоциональной сферы ребенка, его спортивной деятельности.

По направленности программа является спортивной.

По глубине освоения - разноуровневой, создающей условия для всех заинтересованных учащихся в достижении индивидуальных образовательных результатов на трех уровнях – стартовом, базовом, продвинутом.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Все идеи, принципы, формы и методы, используемые в разделах программы, нацелены на реализацию таких целей и задач, как формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных физических способностей детей, а также сохранение и укрепление детского здоровья.

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

При формировании рабочей программы и учебного плана учитывался социальный заказ родителей и учащихся, кадровое обеспечение учебного процесса.

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

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач:**

### ***Обучающие:***

- познакомить с историей и особенностями национальной борьбы «Корэш»;
- обучить умениям и навыкам борьбы «Корэш»;
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

### ***Развивающие:***

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спорту;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

### ***Воспитывающие:***

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Привлечение детей к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятием спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом

индивидуальных особенностей и требований программы.

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

#### **В структуру учебного плана включены:**

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

### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа предназначена для комплексного изучения борьбы детьми и подростками от 7 до 18 лет. Срок реализации программы – 8 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа. Общее количество занятий – 144 учебных часа в год.

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек бороться – это и есть основной отборочный критерий. Прием идет по заявлению родителей и результатам знакомства – собеседования с ребенком и родителями. Возраст детей - с 7 лет. Собеседование с детьми проводится индивидуально, родители заполняют карточки-анкеты, знакомятся с условиями работы объединения и с собственными перспективами участия в этой деятельности.

На каждом году обучения различны степень интенсивности нагрузок, технических сложностей, сроки освоения различных элементов, комбинаций бросков. Всё это требует дифференцированного подхода к обучающимся, глубокого варьирования в подаче изучаемого материала.

Формы учебных занятий в объединении: коллективное, групповое, звеньевое, индивидуальное. Возможна работа в группах по принципу «основной - подготовительный» состав, в зависимости от мастерства обучающихся. Количество детей в одной группе - 15 человек. Такое количество детей является оптимальным для организации деятельности и создания творческой атмосферы на занятиях. Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой по созданию условий для подготовки физически крепких с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов, в том числе путем удовлетворения потребностей учащихся в самообразовании получении дополнительного образования. Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся. Индивидуальная форма занятий используется при работе с обучающимися категории «одарённый».

К освоению программы может приступить любой желающий ребёнок, не имеющий медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой. Обучающийся, пришедший в объединение с уже имеющимся спортивной подготовкой, может быть включён в программу с любого года обучения.

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам-борцам и будущим инструкторам-общественникам. Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики борьбы; инструкторская и судейская практика; испытания по выполнению контрольных нормативов.

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники борьбы и тактики.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только, при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Программа является разноуровневой и включает в себя следующие образовательные модули:

- образовательный модуль «Этап начальной подготовки» 2 года обучения (7-10 лет) – стартовый уровень;
- образовательный модуль «Учебно-тренировочный этап» 3 года обучения (10-14 лет) – базовый уровень;
- образовательный модуль «Этап спортивного совершенствования» 3 года обучения (14-18 лет) – продвинутый уровень.

*Стартовый уровень: спортивно-оздоровительный этап*

Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе и его содержание на этапе спортивного оздоровления включает в себя постепенное повышение тренировочных требований.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники борьбы;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

*Базовый уровень:* *этапе начальной подготовки* ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по борьбе.

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники борьбы, навыков гигиены и самоконтроля.
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных модернизированной программой по борьбе;
- освоение теоретического раздела программы.

*Продвинутый уровень:* *этап совершенствования спортивного мастерства*

ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Татарстана и России.

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;
- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд Татарстана и России.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Основное оборудование и инвентарь:**

1. Борцовский ковер 12м. х 12м.
2. Покрывало для борцовского ковра.

### **Судейско-информационные средства:**

3. Гонг.
4. Доска информационная.
5. Комплекс судейско-информационной аппаратуры для борьбы.

6. Указки судейские с цифрами 1, 2, 4 красные, синие и белые.

**Контрольно-измерительные приборы:**

7. Весы до 200кг.
8. Секундомер двухстрелочный или электронный.
9. Радиотелефоны.

**Дополнительное оборудование и инвентарь:**

10. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.
11. Гири 16, 24, 32 кг.
12. Игла для накачивания спортивных мячей.
13. Канат для лазанья.
14. Канат для перетягивания.
15. Кушетка массажная.
16. Лонжа ручная.
17. Манекены тренировочные для борьбы.
18. Маты поролоновые.
19. Мяч баскетбольный.
20. Мяч футбольный.
21. Перекладина гимнастическая.
22. Помост тяжелоатлетический разборный, малый 2,8×2,8м.
23. Скакалки гимнастическая.
24. Скамейка гимнастическая.
25. Стеллаж для хранения гантелей.
26. Стенка гимнастическая.
27. Штанга наклонная.
28. Штанга тяжелоатлетическая.
29. Эспандер плечевой резиновый.

**Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:**

**Инвентарь, аксессуары:**

1. Налокотники.
2. Наколенники.
3. Раковина защитная.

**Обувь:**

4. Туфли борцовские.

**Одежда:**

5. Костюм для сгонки веса.
6. Костюм разминочный.
7. Трико борцовское.

**по национальной борьбе "Керэш"  
Образовательный модуль «Этап начальной подготовки»**

**Цель:** привлечение детей к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

**Возраст детей:** 7-10 лет

**Учебный план  
1 и 2 год обучения  
(стартовый уровень)**

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма атестац.
		всего	теория	практика	
	Теория	1	1		Теорет.занят.Беседа
1	Гигиена и врачебный контроль	1	1		Теорет.занят.Опрос
2	Режим и питание	1	1		Теорет.занят.Беседа
3	Основы методики проведения разминок	2	1	1	Открыт.урок
4	История развития национальной борьбы	1	1		Теорет.занят.Беседа
1	ОФП	2	1	1	Практич.занят.
2	Строевые упражнения	3	2	1	Практич.занят.
3	ОРУ без предметов	3	2	1	Практич.занят.
4	ОРУ с предметами	4	2	2	Практич.занят.
5	Упражнения с отягощениями	4	2	2	Практич.занят.
6	Упражнения на гимнастических снарядах	12	2	10	Практич.занят.
7	Акробатические упражнения	12	2	10	Практич.занят.
1	СФП	12	2	10	Контроль.нормат
2	Простейшие форму борьбы	12	2	10	Практич.занят.
3	Упражнения для укрепления моста	12	2	10	Практич.занят.
4	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	12	2	10	Практич.занят.
5	Упражнение с партнером	12	2	10	Практич.занят.
6	Упражнения самостраховки и страховки партнеров	12	2	10	Практич.занят.
7	Инструкторская практика	14	4	10	Теоретич.занят.
8	Соревнования и выступления	12	2	10	Посещен.соревн.и соревнование.
Итого		144	36	108	

**Содержание учебного плана  
1 и 2 год обучения**

### 1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

### 2. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

**Упражнения без предметов:** упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

### Подвижные игры, эстафеты

#### Спортивные игры.

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

### 4. ТТМ. Приемы борьбы

Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.
Прием: бросок соперника через плечо.
Бросок через грудь
Зоход с грудью
Бросок с переступанием
Бросок с подсадом через грудь
Бросок с наклоном вперед
Бросок с наклоном в сторону
Бросок в сторону.
Бросок с наклоном.
Бросок с использованием приемом соперника
Нападение с наклонами в сторону
Бросок соперника с перешагиванием
Прием полу присев
Бросок с наклоном
Повторение изученных приемов
Соревнования учениками из других школ
Встреча с знаменитыми борцами

### 5. Участие в соревнованиях:

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

### 6. Инструкторская и судейская практика

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

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

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

### **Итоговое занятие**

**Теория.** Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

### **Этапы педагогического контроля**

Год обучения	Запланированный в программе результат обучения.	Какие знания, умения воспитанников контролируются в конце года.	Формы контроля, поведения итогов.
1	Добиться того, чтобы с начала учебного года и до конца сохранить контингент уч-ся 15 чел.	1.Правила соревнований. 2.Судейская практика. 3.Физические, тактические действия учащегося. 4.Общефизическая выносливость.	1.Контрольные срезы 2.Открытые уроки. 3.Соревнования в течение года.

## **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ** дополнительной общеобразовательной по национальной борьбе "Корэш" Образовательный модуль «Учебно-тренировочный этап»

**Цель:** привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятием спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

**Возраст детей:** 10-14 лет

### **Учебный план** **3, 4, 5 года обучения** **(базовый уровень)**

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма атестац.
		всего	теория	практика	
	Теория	1	1		Теорет.занят.Беседа
1	Гигиена и врачебный контроль	1	1		Теорет.занят.Опрос
2	Режим и питание	1	1		Теорет.занят.Беседа
3	Основы методики проведения разминок	2	1	1	Открыт.урок
4	История развития национальной борьбы	1	1		Теорет.занят.Беседа
1	ОФП	2	1	1	Практич.занят.
2	Строевые упражнения	3	2	1	Практич.занят.
3	ОРУ без предметов	3	2	1	Практич.занят.
4	ОРУ с предметами	4	2	2	Практич.занят.
5	Упражнения с отягощениями	4	2	2	Практич.занят.
6	Упражнения на гимнастических	12	2	10	Практич.занят.

	снарядах				
7	Акробатические упражнения	12	2	10	Практич.занят.
1	СФП	12	2	10	Контроль.нормат
2	Простейшие форму борьбы	12	2	10	Практич.занят.
3	Упражнения для укрепления моста	12	2	10	Практич.занят.
4	Имитационные упражнения (с чучелом или мешком)	12	2	10	Практич.занят.
5	Упражнение с партнером	12	2	10	Практич.занят.
6	Упражнения самостраховки и страховки партнеров	12	2	10	Практич.занят.
7	Инструкторская практика	14	4	10	Теоретич.занят.
8	Соревнования и выступления	12	2	10	Посещен.соревн.и соревнование.
Итого		144	36	108	

### Содержание учебного плана 3, 4, 5 года обучения

#### 2. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

#### 3. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

**Упражнения без предметов:** упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

#### Подвижные игры, эстафеты

##### Спортивные игры.

5. **СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в само страховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

6. **ТТМ.** Приемы борьбы

Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.
Прием: бросок соперника через плечо.
Бросок через грудь
Зоход с грудью
Бросок с переступанием
Бросок с подсадом через грудь

Бросок с наклоном вперед
Бросок с наклоном в сторону
Бросок в сторону.
Бросок с наклоном.
Бросок с использованием приемом соперника
Нападение с наклонами в сторону
Бросок соперника с перешагиванием
Прием полу присев
Бросок с наклоном
Повторение изученных приемов
Соревнования учениками из других школ
Встреча с знаменитыми борцами

#### 6. Участие в соревнованиях:

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

#### 7. Инструкторская и судейская практика

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

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

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

#### Итоговое занятие

**Теория.** Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации.

#### Этапы педагогического контроля

Год обучения	Запланированный в программе результат обучения.	Какие знания, умения воспитанников контролируются в конце года.	Формы контроля, поведения итогов.
2	Добиться того, чтобы с начала учебного года и до конца сохранить контингент уч-ся 15 чел.	1.Правила соревнований. 2.Судейская практика. 3.Физические, тактические действия учащегося. 4.Общефизическая выносливость.	1.Контрольные срезы 2.Открытые уроки. 3.Соревнования в течение года.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа должна располагать учебно-тренировочной базой. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий тренеры-преподаватели особое внимание должны уделять правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов. Также, важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Решение этого принципа зависит умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях. При проведении тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности при постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год. Так, например, в первые два-три года пребывания учащихся в школе тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создание прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучение их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка задач, контрольных нормативов должны основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы. Весьма существенно выявить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо подтянуть. Одновременно следует выяснить, какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов.

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

## **ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «КӨРЭШ»**

### **Основное оборудование и инвентарь:**

3. Борцовский ковер 12м. х 12м.
4. Покрывало для борцовского ковра.

### **Судейско-информационные средства:**

7. Гонг.
8. Доска информационная.
9. Комплекс судейско-информационной аппаратуры для борьбы.
10. Указки судейские с цифрами 1, 2, 4 красные, синие и белые.

### **Контрольно-измерительные приборы:**

10. Весы до 200кг.
11. Секундомер двухстрелочный или электронный.
12. Радиотелефоны.

### **Дополнительное оборудование и инвентарь:**

30. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.
31. Гири 16, 24 ,32 кг.
32. Игла для накачивания спортивных мячей.
33. Канат для лазанья.
34. Канат для перетягивания.
35. Кушетка массажная.
36. Лонжа ручная.
37. Манекены тренировочные для борьбы.
38. Маты поролоновые.
39. Мяч баскетбольный.
40. Мяч футбольный.
41. Перекладина гимнастическая.
42. Помост тяжелоатлетический разборный, малый 2,8×2,8м.
43. Скакалки гимнастическая.
44. Скамейка гимнастическая.
45. Стеллаж для хранения гантелей.
46. Стенка гимнастическая.
47. Штанга наклонная.
48. Штанга тяжелоатлетическая.
49. Эспандер плечевой резиновый.

### **Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:**

#### **Инвентарь, аксессуары:**

4. Налокотники.
5. Наколенники.
6. Раковина защитная.

#### **Обувь:**

5. Туфли борцовские.

#### **Одежда:**

8. Костюм для сгонки веса.
9. Костюм разминочный.
10. Трико борцовское.

## Динамика ожидаемых результатов разноуровневой программы национальная борьба "Көрәш"

Компоненты подготовки	Спортивно-оздоровительный этап подготовки (СО) весь период подготовки	Этап предварительной подготовки (НП)	Этап спортивной специализации (СС- 1-5г.о.)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
<b>Спортсмены</b>	Новички 6-18 лет, а так же спортсмены, не сдавшие нормативные требования на одном из годов обучения предварительной подготовки или этапе спортивной специализации	Новички 10-13 лет, годные по состоянию здоровья, допущенные врачом к занятиям борьбой, при наличии заявления родителей	Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 14-18 лет, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие контрольнонормативные требования	Спортсмены, выполнившие разряд кандидат в мастера спорта от 16 лет до 21 года, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
<b>Группы подготовки</b>	Спортивно-оздоровительные группы	Группы начальной подготовки	Тренировочные группы начальной и углубленной спортивной специализации	Группы совершенствования спортивного мастерства
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами борьбы	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами борьбы	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях

<b>Основные методы тренировки</b>	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
<b>Формы организации тренировочного процесса</b>	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
<b>Условия подготовки</b>	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
<b>Цель подготовки</b>	Оздоровление подрастающего поколения, привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой вида борьбы	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды и выход в сборные команды края и страны
<b>Основные задачи по видам подготовки: а) Идеинопатриотическое и нравственное воспитание</b>	Патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства	Патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности,	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной» этики,	Формирование общественного сознания, патриотизма и интернационализма, гражданственности, верности традициям народов РФ, черт «спортивного» характера, понимания

	коллективизма и товарищества, культуры поведения	сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения	закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества	значения спорта в деле укрепления мира
<b>б) Теоретическая подготовка</b>	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в видах борьбы, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки борцов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения
<b>в) Специальная психологическая подготовка</b>	Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств	Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам	Формирование специальных психических качеств борцов и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам
<b>г) Физическая подготовка</b>	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественны

	упражнений	применения обще- подготовительных упражнений	сочетания обще- подготовительны х и специально подготовительны х упражнений с преимущественны м развитием скоростно- силовых качеств и выносливости	м развитием специальной выносливости и скоростно- силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособност и применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности
<b>Питание</b>	Своевременное и разнообразное	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизирован ное	В условиях тренировочных сборов и соревнований специализированн ое, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам
<b>Средства восстановлен и</b>	Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические - душ, баня	Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтичес кие - душ, баня	Педагогические - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтиче ские - душ, баня	Педагогические; физиотерапевтиче ские - душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологически е - поливитамины, витаминизированн ые настои, оротат калия, панангин, глицерофосфат кальция, пантотенат кальция, глутаминовая кислота и др. Психогигиеническ ие - функциональная музыка, психотерапия
<b>Медицинское и научнометоди ческое обеспечение</b>	Этапное медицинское обследование (ЭМО) и педагогическое обследование (ПО) физического развития и физической	Этапное медицинское обследование (ЭМО) и педагогическое обследование (ПО)	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное (ЭМО), текущее (ТМО) и	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование

	подготовленности	физического развития и физической подготовленности	оперативное медицинское (ОМ) обследование и тестирование физической и специальной подготовленности, анализ технико-тактической подготовленности	(ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО и ОО), тестирование физической и специальной подготовленности, анализ технико-тактической подготовленности
<b>Система контроля: а) организации системы подготовки</b>	Наполняемость оздоровительных групп, систематичность посещаемости занятий	Наполняемость тренировочных групп, систематичность посещаемости занятий	Наполняемость и качество подбора тренировочных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
<b>б) теоретической подготовки</b>	Зачет по теории борьбы		Зачет по теории и методике борьбы в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения	
<b>в) специальной психологической подготовки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов;</li> <li>• определение степени дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям;</li> <li>• контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости; определение коэффициента надежности.</li> </ul>			
<b>г) физической подготовки</b>	Динамика нормативов по общей физической подготовке. Выполнение нормативов по ОФП и СФП для переданных занимающихся из групп НП и СС		Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения.	
<b>д) технико-тактической подготовки</b>	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства, предусмотренными Программой	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства, предусмотренными Программой	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения тренировочных и соревновательных схваток	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения «коронными» техникотактическими действиями и навыками участия в соревнованиях

е) соревнователь ной подготовки			Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.	
ж) инструкторск ая и судейская практика			Получение в процессе проведения тренировочных занятий и соревновательной подготовки навыков в организации и проведении тренировочных занятий (в качестве инструкторовобщественников) и судейской практики.	
<b>Ограничения функционирования</b>	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием; диспропорция в развитии опорнодвигательного и нервномышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; низкий уровень развития волевых качеств (смелости, настойчивости, трудолюбия)	Уровень индивидуальной одаренности к спортивной борьбе, недостатки в отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в тренировочных сборах и соревнованиях в связи с учебой, работой, службой в армии
<b>Ожидаемые результаты</b>	Новички: Комплектование тренировочных групп раннего возраста; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства; динамика роста физических качеств; Повышение уровня ОФП и СФП и выполнение требований по спортивной	Комплектование тренировочных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой вида борьбы в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП	Выход и закрепление в сборных командах города, края, страны; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта

	подготовке			
--	------------	--	--	--

Первый год обучения в группах начальной подготовки можно разделить на три этапа: этап набора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки борца и выполнения программных требований (6 мес.) и подготовительный этап, который включает сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП и подготовку к соревновательному периоду следующего года обучения (4 мес.).

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения – групп начальной подготовки и 1-2-й годы обучения - для групп начальной специализации) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годовых циклов на три периода - соревновательный (6 мес.), переходный (2 мес.), подготовительный (4 мес.).

Каждый период имеет свои задачи.

**Подготовительный период** (сентябрь - декабрь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде (январь-июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа – мезоцикла. Основу каждого мезоцикла составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца.

В переходном периоде (июль – август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в группах спортивной специализации (1-5-й года обучения), группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и

спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - ноябрь, февраль - май), два соревновательных (декабрь - февраль, май - июнь) и один переходный (июль - август). Эта структура годового цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором – более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

**Оперативное планирование** включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям, план проведения тренировочных сборов.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика групп, команды или контингента занимающихся в целом);
- б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, интенсивность, количество повторений и т.п.);
- г) организационные и воспитательно-методические указания;
- д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по:

- типу организации - тренировочные и вне тренировочные,
- направленности - обще подготовительные, специализированные, комплексные,

- содержанию тренировочного материала - теоретические, практические.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве вне тренировочных форм занятий в школы рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные

вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в группах спортивной специализации проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы.

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

Помимо тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный (все этапы подготовки) и углубленный медицинский осмотр (группы СС, ССМ И ВСМ) не реже одного раза в 6 мес., а также этапный медицинский контроль перед участием в каждом соревновании.

Кроме того, все занимающиеся должны проходить текущий контроль, который осуществляет врач (медицинская сестра, фельдшер) спортивной школы и, по мере необходимости, – оперативный контроль.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части Программы.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, дисциплинированность, трудолюбие, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований.

## **Переводные нормативы по технической подготовленности**

(для всех групп подготовки)

### ***Техника выполнения специальных упражнений***

#### **Забегания на мосту:**

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

#### **Перевороты с моста:**

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

#### **Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:**

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

#### **Кувырок вперед, подъем разгибом:**

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

#### **Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):**

- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

- оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

### ***Техника выполнения технико-тактических действий***

**Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций** в стойке и партере из всех классификационных групп. Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

**Выполнение комбинаций** из демонстрируемых технических действий.

**Выполнение комбинаций**, построенных по принципу:

- а) прием-защита – прием;
- б) прием-контрприем – контрприем;
- в) прием в стойке – прием в партере:
  - ◆ оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
  - ◆ оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;
  - ◆ оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА**

(для всех лет обучения)

#### 1.1. Обще-подготовительные упражнения

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

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

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

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

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

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

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

#### **Упражнения без предметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и

медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, рукиверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях

рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

#### **Упражнения с предметами:**

а) со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку

(головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) – поднятие гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднятие двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) упражнения со стулом – поднятие стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднятие за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) на гимнастической скамейке – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом

за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставляя от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате и шесте – лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) на бревне – ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) на козле и коне – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) упражнения на батуте (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги и др.

**Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

**Гребля** на народных лодках.

**Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### **Специально-подготовительные упражнения**

**Акробатические упражнения:** Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

**Упражнения на мосту:** Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с

партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

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

**Простейшие формы борьбы:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

**Упражнения для укрепления моста:** Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание

вокруг головы: держась за ноги партнера, гирю, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

### *Для тренера-преподавателя:*

1. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
2. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
3. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
4. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
5. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
6. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
7. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
8. Типовое положение Госкомспорта РФ «Об учреждениях дополнительного образования спортивных школ всех видов и типов» от 29 июня 1993 г.
9. Абзалов Р.А. Теория физической подготовки: Учеб. Для вузов./Каз.гос.пед.ун-т.- Казань,2013.
10. Бауэр В.Г. Организация контроля педагогической работы спортивных школ.- Минск: Изд-во «Скарына»,2010.
11. Белчев Г., Васильев К., Сахабутдинов М. Практикум по физическому воспитанию для ветеринарных учебных заведений / Казан. гос. акад. вет. медицины им. Н.Э. Баумана.- Казань,2002.
12. Бугович Н.А. Очерки о воспитании спортсменов. – М: ФиС,2006.
13. Колмоновский А.А. и др. Классическая борьба .- М: ФиС,2009.
14. Приемы татаро-башкирской спортивной борьбы: Набор плакатов / Госкомспорт РТ; Сост.: Муртазин Х.М, Ахмадиев М.Г.- Казань. 2016- (№ 1- Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе).
15. Правила соревнований по татаро-башкирской спортивной борьбе/ Госкомспорт РТ; Сост.: Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К.- Казань,2015.
16. Родионов А.В. Психология спортивного поединка.- М: ФиС,2010.
17. Сахабутдинов М.М. Татар корэш. - Казань: Тат.кн. изд-во,2001.
18. Соркизов-Серазини И.Ш. Спортивный массаж. - М:ФиС,2003.
19. Хайруллин Р.А. Разминка в спорте / Каз.фин.-эконом. Ин-т.-Казань,2002.
20. Чульмаков Е.М. и др. 100 уроков борьбы самбо.- М: ФиС,2006.
21. Составители: Хамидуллин Н.Х- исполн. Директор Федерации тат.-баш. спорт. Борьбы «Корэш» РТ, судья респ. категории;
22. Ахмадиев М.Г.- начальник упр. М- ва по делам молодежи и спорту РТ. мастер спорта, канд.физ.-мат. наук;2015.
23. Мустафин М.Г.- доц. Каф. Физ. КГУКИ, канд. биол. наук;2010.
24. Тимерясов В.Г.- рук. физ. воспитания Тетюш. Педучилища, заслуж. учитель РТ, тренер по нац. борьбе «Корэш»;2011.
25. Файзуллин Р.Н- ст. преподаватель Кам. гос. ин-та физ. культуры, мастер спорта по нац. борьбе РФ; 2016.
26. Татаро-башкирская спортивная борьба «Көрэш» методическое пособие для детско-юношеских спортивных школ.2016.

### *Для учащихся:*

1. «Борьба-занятие мужское». С.А. Преображенский. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1978г.

2. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1984г.
3. «Это и есть борьба» Д.М. Иванов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1975г.
4. «На ковре борцы». И. Борисов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1959г.
5. Журнал «Чемпион клуб» № 13 декабрь 2008г.
6. Журнал «Чемпион клуб» № 14 январь 2010г.
7. Журнал «Чемпион клуб» № 15 июнь 2010г.
8. Журнал «Борьба – это классика» № 2 (5) ноябрь 2003г.
9. Журнал «Борьба – это классика» № 1 (7) июнь 2005г.
10. Журнал «Борьба – это классика» № 11 январь 2010г.
11. Р.А. Абзалов “Психология спорта”, Москва, 2001г
12. С.Шмаков “Правила соревнований”, Казань 2005г.
13. Н.Безбородова “Игры к самовоспитанию”, Санкт-Петербург 1999г.
14. О.В.Белоножкина “Спортивные оздоровительные мероприятия в школе”, Казань 2008г, издательство “Магариф”.
15. В.И.Лях “Физическое воспитание”, Москва 2001г.д