

муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
г.Баймак муниципального района Баймакский район
Республики Башкортостан



«Утверждаю»
Директор МОБУ ДО ДЮСШ г.Баймак

А.А.Мочалина
Принята на педагогическом совете
15 июня 2021 года №35

Принята на педагогическом совете
протокол №4 от «15»июня 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по борьбе корэш
(Возраст детей: 10-18 лет,
срок реализации программы: 4 года)**

Составители:

Валитов Ильшат Рафкатович,
Хажин Ильмир Нуриманович,
тренеры-преподаватели
высшей квалификационной
категории,
Арсланов Равиль Акрамович,
тренер-преподаватель первой
квалификационной категории,
Исянов Салим Маратович,
Якшибаев Айгиз Юлаевич,
тренеры-преподаватели

г. Баймак, 2021г.

Пояснительная записка

Программа для ДЮСШ по спортивной борьбе курэш составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» , а также на основе примерных программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства (Мусакаев М.Б., Тулеков С.В., Национальная спортивная борьба курэш: учебно-методическое пособие. Уфа: Китап, 2008, - 104 с.) В программе указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по спортивной борьбе курэш из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 10-18 лет).

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

Прием начинающих в секцию производится в начале учебного года, а занятия начинаются с 1 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-оздоровительная, начальной подготовки, учебно-тренировочные, группы спортивного совершенствования, спортивного мастерства. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельное положение теорий подкреплять примерами с 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.

Актуальность программы:

Корэш – 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 знаниями;; 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.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивается новый материал 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 качество 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 организаций 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.

Основные задачи

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике борьбы, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по борьбе.

Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы

В учебные группы ДЮСШ по спортивной борьбе корэш принимаются дети начиная с возраста 8-10 лет.

При поступлении необходимо представлять следующие документы:

- заявление о приеме;
- письменное разрешение родителей(законными представителями);
- справку о состоянии здоровья;
- свидетельство о рождении (предъявляется лично).
- договор с родителями (законными представителями)

Учитывая специфику спортивной борьбы корэш, следует уделять внимание последовательной системе отбора в ДЮСШ.

В отделение спортивной борьбы корэш прием проводится ежегодно в сентябре месяце. Затем идет распределение в учебные группы. Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени физической подготовленности. Учебно-тренировочный процесс строится на основе методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий.

В процессе занятий серьезное внимание уделяется медицинским обследованиям, состоянию здоровья занимающихся, динамики физического развития, адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Медицинское обследование занимающихся проводится два раза в год.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными борцами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в спортивных соревнованиях по борьбе, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение учебно-тренировочных сборов, организация спортивного лагеря.

Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в районных, городских, республиканских соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы, секции борьбы, коллектива физической культуры и календарем спортивных мероприятий организации, членами которых они являются.

Основной целью учебно-тренировочного процесса является: подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд. Поэтому весь учебно-тренировочный процесс должен строиться таким образом, чтобы занимающиеся к 16-17-ти летнему возрасту адаптировались к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам. По годам обучения разрабатываются контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Для спортсменов I разряда разрабатываются индивидуальные и годовые перспективные планы тренировки.

На основании графиков учебного процесса и месячных рабочих планов составляются расписание занятий. При составлении расписания необходимо

предусмотреть оптимальное распределение тренировочных нагрузок (в недельных и месячных планах) и рациональное сочетание общей и специальной физической подготовки. По мере овладения техникой борьбы и совершенствованием спортивного мастерства проводится подготовка общественных инструкторов и судей, которая осуществляется путем проведения специальных инструкторско-методических занятий инструкторской и судейской практики на отдельных занятиях, выполнение тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдача зачетов в соответствии с требованиями программы.

Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер и решать задачи воспитания учащихся. Тренеры обязаны воспитывать у занимающихся добросовестное отношение к труду, сознательную дисциплину и организованность, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильную волю и твердый характер.

В решении этих задач большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение тренировок и соревнований, личный пример тренера, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о занимающихся.

Создаваемые в спортивных организациях опорные пункты подготовки квалифицированных спортсменов работают по режимам для школ высшего спортивного мастерства. Организуемые в секциях коллективов физкультуры подростковые группы работают по планам для детско-юношеских спортивных школ.

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

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Спортивно-оздоровительная группа</i>				
Весь период	8-18	12	6	Прирост нормативов по ОФП
<i>Группы начальной подготовки</i>				
1-й год	8	12	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	9	10	9	
3-й год	10	10	9	

II. Учебно-тематический план

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично. Учебный год в учебно-тренировочных группах делится на два этапа: общеподготовительный – июнь, июль, август и специально подготовительный – сентябрь-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 задачам первого общеподготовительного этапа а подготовительном периоде являются укрепление здоровья занимающихся, существенно 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-технических боевых 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 психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на схватки, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Задачами переходного периода являются восстановление организма после больших психологических и физических нагрузок, прием лечебно-оздоровительных процедур, а также поддержание соответствующего уровня физических качеств с тем, чтобы начать новый цикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Во время переходного периода борцы полностью освобождаются от тренировок по борьбе, тренировки заменяются утренними прогулками, в зависимости от самочувствия – активный отдых в форме занятий другими видами спорта.

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

Работа по планированию должна вестись в соответствии со следующими принципиальными требованиями:

1) план должен быть перспективным, так как решение ближайших задач должно привести к повышению работоспособности, направленной на дальнейшее совершенствование спортивного мастерства занимающихся.

2) план должен быть реальным, лично-ориентированным, то есть каждый пункт плана должен соответствовать возможностям учащихся, учитывать их возраст и квалификацию.

3) план должен быть конкретным, то есть все детали плана должны быть точно продуманы.

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 преподаватель-тренер разрабатывает рабочие поурочные планы (для каждой учебной группы).

В поурочном плане указываются 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.

Спортсмены должны вести дневники самоконтроля тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объем и интенсивность каждого занятия; результаты, показанные на соревнованиях; данные врачебных обследований; самочувствие и др. Разрешается произвольная форма ведения дневника.

Спортсмены старших разрядов в дневнике указываются, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

План учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.

Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения (в часах).

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительная группа	Этап начальной подготовки		
		Весь период	1-год	2-год
Теоретическая подготовка	2	2	4	4
Общая физическая подготовка	190	170	220	220
Специальная физическая под-ка	24	40	70	90
Техническая подготовка	10	14	34	32
Тактическая подготовка	10	10	26	28
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+
Инструкторская и	-	-	-	-

судейская практика				
Контрольные испытания**	4	4	6	6
Медицинское обследование	+	+	+	+
Участие в соревнованиях		+	+	+
Всего часов за 40 недель*	240	240	360	360

*Общий объем подготовки рассчитан на 40 рабочих недель

**В перспективный план включены контрольные испытания(нормативы по ОФП и СФП),которые учащиеся должны выполнить в конце каждого года, а иногда и промежуточное тестирование .

**Примерный план-график учебно-тренировочной работы для спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения
(6 часов в неделю)**

Содержание подготовки	Месяцы года										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего часов
Теоретические занятия	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	2
Практические занятия 1.Общая физическая подготовка	19	20	19	19	18	19	19	20	19	18	190
2.Специальная физическая подготовка	2	3	3	2	2	3	3	2	2		24
3.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
4.Контрольное тестирование		1		1			1			1	4
Всего часов:	23,1 2	26,1 2	24,1 2	24,1 2	22,1 2	23,1 2	25,1 2	25,1 2	23,1 2	23,1 2	240

Примерный план-график учебно-тренировочной работы для спортивно-оздоровительной группы 2 года обучения
(6 часов в неделю)

Содержание подготовки	Месяцы года										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего часов
Теоретические занятия	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	2
Практические занятия	17	18	17	17	16	17	17	18	17	16	170
1.Общая физическая подготовка											
2.Специальная физическая подготовка	3	5	4	4	4	5	5	3	3	4	40
3.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	24
4.Контрольное тестирование		1		1			1			1	4
Всего часов:	22,1 2	27,1 2	23,1 2	25,1 2	22,1 2	25,1 2	26,1 2	23,1 2	22,1 2	23,1 2	240

Примерный план-график учебно-тренировочной работы для группы начальной подготовки 1 года обучения
(9 часов в неделю)

Содержание подготовки	Месяцы года										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего часов
Теоретические занятия	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	4
Практические занятия	22	23	22	22	21	22	22	23	22	21	220
1.Общая физическая подготовка											
2.Специальная физическая	6	8	8	6	7	8	8	6	6	7	70

подготовка											
3.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	6	7	6	6	7	7	6	5	5	5	60
4.Контрольное тестирование	1		1	1	1		1			1	6
Всего часов:	35,2 4	38,2 4	37,2 4	35,2 4	36,2 4	37,2 4	37,2 4	34,2 4	33,2 4	34,2 4	360

Примерный план-график учебно-тренировочной работы для группы начальной подготовки 2 года обучения
(9 часов в неделю)

Содержание подготовки	Месяцы года										Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	4
Практические занятия	20	21	20	20	19	20	20	21	20	19	200
1.Общая физическая подготовка											
2.Специальная физическая подготовка	7	8	8	10	10	10	10	9	9	9	90
3.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	6	7	6	6	7	7	6	5	5	5	60
4.Контрольное тестирование	1		1	1	1		1			1	6
Всего часов:	34,2 4	36,2 4	35,2 4	37,2 4	37,2 4	37,2 4	37,2 4	35,2 4	34,2 4	34,2 4	360

III. Содержание программы

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России и в Республике Башкортостан

Физическая культура - одно из важных средств физического воспитания. Ее значение для укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей занимающихся. Общественное и государственное значение спорта в России и в Республике Башкортостан. Краткая характеристика олимпийских видов спорта.

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

Спортивная борьба в России

Характеристика спортивной борьбы. Оздоровительно прикладное и воспитательное значение борьбы. Краткий обзор о развитии борьбы в России. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Состояние борьбы в Республике Башкортостан и пути ее дальнейшего развития. Спортивная борьба корэш, ее история и пути развития в Башкортостане, России и в мире.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации по борьбе корэш. Структура организационно-методического руководства борьбой корэш. Роль спортивных школ в развитии борьбы в Республике Башкортостан. Состояние работы по борьбе в данной физкультурной организации, районе, городе и задачи дальнейшего его развития.

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

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

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

Гигиена спортсмена, закаливание и режим питания

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные

пищевые нормы занимающихся борьбой. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в закаливании организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физ. упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных и наркотических веществ.

Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж

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

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

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

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

Основы техники и тактики борьбы «Курэш».

Техническая подготовка

Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка. Базовые приемы борьбы корэш - бросок прогибом через грудь, бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника, бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу, бросок с подседом, бросок с подсадом, бросок с выводом за спину. Биомеханические основы выполнения приемов борьбы курэш. Общая характеристика техники борьбы корэш. Комбинация из борцовских приемов защиты и их классификация. Биомеханические основы защиты борцов.

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

Тактическая подготовка

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

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика борьбы корэш:

- при низкой стойке борцов;

- при средней стойке борцов;
- при высокой стойке борцов.

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

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

Основы методики обучения и тренировки по борьбе корэш

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

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

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

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки борцов корэш

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

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

Общая и специальная физическая подготовка борцов

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

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

Моральные и волевые качества борца.

Психологическая подготовка

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

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

Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств борцов.

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

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

Планирование спортивной тренировки

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

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

Правила, организация и проведение соревнований по борьбе корэш

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

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

Практические занятия Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

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

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

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

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы и др.), движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы и др.).

др.), сгибание и разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висяе и в висяе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висяе на руках Упражнения на брусьях.

Упражнения для развития мышц туловища

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами поднятыми под углом 45 градусов, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными 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 висяа на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднятие ног вверх до касания каната, перекладины в ногах тоже держа медицинбол. Из положения висяа на гимнастической стенке—круги ногами в обе стороны и др. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой на количество и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног

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

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений

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

Упражнения с использованием элементов акробатики

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

Упражнения с гимнастическими палками

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

Упражнения с медицинболами

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

Упражнения для формирования правильной осанки

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

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

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

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

- наклоны вперед со штангой на плечах либо с гантелями у плеч -разведение прямых рук в стороны, вверх из положения согнувшись вперед;

- лежа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне»), пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища;

- повороты туловища со штангой в руках;

- стоя на небольшом возвышении - подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения для специальной физической подготовки

Упражнение на снарядах . Упражнение на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусках, перекладине, кольцах, «коне» и др., задача которых развитие силы и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты. Приводимые упражнения способствуют развитию скоростной борьбы занимающихся. Выполнение бросков чучела в течение 15 секунд.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальные упражнения к национальной спортивной борьбе корэш

1. Захват кушака.
2. Разучивание бросков прогибом.
3. Упражнения к броскам прогибом
4. Упражнения к броскам с зашагиванием.
5. Упражнения для изучения бросков прогибом.
6. Упражнения для укрепления мышц спины
7. Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы

8. Бросок прогибом через грудь.
9. Бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника
10. Бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу соперника
11. Бросок с подседом
12. Бросок с подсадом.
13. Бросок с выводом за спину.

Технико-тактическая подготовка

Группа начальной подготовки

В процессе тренировочных занятий борцов данной группы решаются следующие задачи:

- повышение уровня физической подготовки;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов борьбы корэш.

Примерные упражнения для обучения броскам прогибом

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, резко переходит на нижнюю стойку. Из этого положения атакующий прижимает плотнее к себе партнера.

2. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра.

3. Такое же упражнение в движении.

4. Борец, слегка присев, и немного подав таз вперед, падает назад.

5. Упражнение с набивным мячом или автокамерой.

В положении средней стойки борец держит набивной мяч на уровне груди (захватом снизу). Слегка приседая, борец подставляет ногу, стоящую сзади, вперед на уровень впереди стоящей ноги или немного сзади от нее и одновременно отклоняется назад. В момент потери равновесия (в начале падения) борец выпрямляет ноги, резко откидывает голову, делает рывок руками вверх - назад (при этом движение рук не должно отставать от движения головы), подает таз и грудь вверх - вперед и бросает мяч вверх—назад. Затем, свободно падая, борец выполняет поворот грудью к 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 его кушаком. Поворот выполняется в сторону захваченной руки манекена. Это упражнение можно выполнить со страховкой. В этом случае тренер или партнер занимает место **сбоку** от выполняющего прием, со стороны, противоположной захваченной руки, и в случае необходимости направляет движение броска, подталкивает рукой манекен снизу.

7. Поворот грудью к ковра с помощью страхующего. |Страхующий выставляет левую ногу, согнутую в колене вперед, Лежа спиной на колене страхующего в положении прогнувшись, борец выполняет поворот грудью к ковра со стороны **от** страхующего. В случае необходимости страхующий подталкивает борца в спину, направляя его движение.

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

9. Выполнение броска с манекеном без страховки.

10. Выполнение броска с партнером со страховкой. Борцы в средней стойке, в свободном захвате туловища с кушаками. Атакующий подставляет сзади стоящую

ногу, подводит таз к партнеру, плотно принимает партнера к себе, отрывает его от ковра и выполняет бросок. Страхующий занимает место сбоку от борца, выполняющего прием с левой стороны и держит левым локтем локоть партнера, а правой рукой отталкивает его. Этим направляется движение атакующего. Следует обратить внимание атакуемого на необходимость некоторого напряжения мышц тела для избежания травматических повреждений. В полете атакуемый должен держать руки с кушаком, крепко сжав туловище партнера (не распускать кушак и выставить руки).

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

Этапы начальной подготовки

I год обучения

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.
3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
4. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей руководителя ковра соревнований.

II год обучения

1. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства.

Нормативная часть учебной программы

Программа для ДЮСШ по спортивной борьбе корэш 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 из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного 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 динамики прироста спортивных показателей.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая» и что конечная цель многолетнего процесса – подготовка высококвалифицированных борцов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Каждому этапу подготовки учебной группы поставлена задача с учетом возраста занимающихся, их возможностей и требований подготовки борцов высокого класса. Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами и спортивными секциями по борьбе предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и 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 в спортивной школе. Учитывая специфику татаро-башкирской спортивной борьбы, оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях, как показывает многолетняя практика, недостаточна в работе с юными борцами. Она должна складываться еще из определенного минимума требований по видам подготовки, обусловленных данной программой, а результаты соревнований имеют определенный вес в общей оценке в сочетании с этими требованиями.

IV.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей.

Форма занятий

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Методический и дидактический материал

Техническое оснащение занятий

1.Теоретические сведения

Фронтальная

Метод слова, показа

2.Общая и специальная физическая подготовка

Фронтальная

Метод слова, показа

3.Основы техники и тактики в защите и нападений

Групповая

Метод слова, показа

Проверка навыков, умений. знаний

V.МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.

Спортивный инвентарь:

- ковер

-маты гимнастические

- гири спортивные.

- манекены тренировочные

-ГОНГ

гантели-массивные

-набивные мячи

утяжелитель для рук ,ног

скакалки

VI.Список литературы.

1. Александров В., Ключник П. К вопросу о технической подготовке юных спортсменов по национальной борьбе курэш//Национальные виды спорта.
2. Аюпов Р. Используя национальные спортивные традиции//Национальные виды спорта: история, традиции и совершенство. Уфа., 1998.
3. Башкирско-татарская спортивная борьба курэш. Правила соревнований. Уфа, 2004.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1987.
5. Муртазин Р.Г. Башкирская спортивная борьба курэш. Правила соревнований. Уфа, 1991.