


ГБМБУ «КФУ каршындагы 2 нче татар гимназиясе»
МБОУ «Татарская гимназия №2 при КФУ»

КИЛЕШЕНДЕ

Тәрбия эшләре буенча
директор урынбасары:

 /Гарифуллина Ч.И./
23.08.2020 нче ел

РАСЪЙИМ

Директор:

 /Р.Р.Гайнуллин/
Бюро № 438
23.08.2020 нче ел

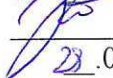


Крылов Н.В.
1-11 сыйныфы өчен
“Көрэш”

өстәмә белем бирү программасы буенча
эш программасы


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР:

 /Гарифуллина Ч.И./
23.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор:

 /Р.Р.Гайнуллин/
Приказ № 438
от 23.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Крылова Н.В.
по дополнительной образовательной программе
“Көрэш”
для 1-11 классов

Педагогик советта каралды

Беркетмә №1
23.08.2020г.

Рассмотрено на
педагогическом совете.
Протокол №1
от 23.08.2020 г.

2020-2021 нче уку елы
2020-2021 учебный год

ПРОГРАММА ДЛЯ БОРЬБЫ КОРЭШ

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	15
3.	Учебный план и содержание учебного плана на первый год обучения	16
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	18
5.	Формы аттестации / контроля и оценочные материалы	23
6.	Список литературы	24
7.	Приложения: методические материалы, календарный учебный график	26

Пояснительная записка

Программа «Национальная борьба Корэш» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и реализуется посредством освоения и совершенствования учащимися техники и тактики борьбы корэш.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» статья 75, 83, 84.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. N 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2. 4. 4. 3172-14);

4. Письмо Минобрнауки России «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006г. № 06-1844;

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015 г. О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).

6. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р)

7. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 3 729-р)

8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы

9. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 № 06-1844)

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.11.2015 № 09-3242)

11. «Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ» ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» №2999 от 20.09.2017 г.

12. Положение ЦВР об образовательной программе дополнительного образования детей от 25 февраля 2016 г.

13. Устав учреждения

Актуальность, педагогическая целесообразность

Национальная борьба «Корэш» является любимым видом спорта татарского народа. Она воспитывает у подрастающего поколения физические и моральные качества необходимые для трудовой деятельности, для службы в рядах вооруженных сил России. Многие спортсмены свой спортивный путь начали с майданов Сабантуя.

Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане, в регионах России, в ближнем зарубежье не проходит без татаро – башкирской борьбы «Корэш». Борьба «Корэш» совершенствовалась веками, правила соревнований сохранили самые красивые и эффективные приемы и основу борьбы.

Борьба «Корэш» один из элементов национально-регионального компонента в воспитательном процессе. Грамотно организованная секционная работа может завлечь в спортивные залы массы детей.

Таким образом, можно решить задачи по сохранению и укреплению здоровья, профилактика правонарушений и воспитание спортсменов высокого уровня

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

У всех народов и во все времена борьба служила мощным средством физического воспитания человека и подготовки его трудовой и военной деятельности. Особую значимость приобретает национальная борьба в наши дни, когда научно-технический прогресс всё более и более отдаляет человека от природы, делает его слабым и физический и духовно. Сами по себе бойцовские поединки очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удачу, силу, ловкость, смелость, хитрость. Национальная борьба с несколько совершенствованными правилами под названием «борьба на поясах» была включена в программу Универсиады-2013.

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

Борьба «Корэш» приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.04.2013 № 208 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28.05.2013, регистрационный № 28456) признана общероссийским

видом спорта и включена во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта.

Занятия борьбой корэш, как видом спорта, воспитывают у учащихся дисциплинированность, уверенность в себе, ответственность за свои действия, развивают физические качества, координацию движений, воспитывают смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Программа «Корэш» физкультурно-спортивной направленности. Содержит большое разнообразие видов физической деятельности: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), изучение и совершенствование техники и тактики корэш, контрольно-переводные испытания.. Важным компонентом является формирование и воспитание личности физически, психологически здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни.

Связь программы «Национальная борьба Корэш» с образовательными областями

1. **Физическая культура.** Понятие «здоровый образ жизни». Правильная осанка, общая физическая подготовка. Гигиена труда и отдыха.

2. **Математика.** Правила симметрии.

3. **Социальная практика.** Правила поведения на занятиях и в общественных местах. Понятия о народных традициях и праздниках. Сотрудничество.

4. **Анатомия и физиология.** На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по физиологии и биомеханике осваиваемых специальных физических упражнений и нагрузке.

Цель программы: формирование и укрепление здоровья посредством изучения и совершенствования техники и тактики корэш, самореализации и социальной адаптации учащихся в процессе спортивной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

1.Обучить технике и тактике и их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрприемах. Понимать анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций. Тактику борьбы. Тактические действия для подготовки проведения приемов: из равновесия, обманные действия. Тактику ведения схватки. Выбор стиля и темпа ведения схватки. Разбор техники и тактики схваток. Анализ тактики ведения борьбы основных соперников. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, через многократное повторение технических элементов корэш и использование их в поединках;

2.обеспечивать необходимой информацией обучающихся для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

3.формировать двигательные навыки и умения;

4.передавать обучающимся знания, связанные с физическим воспитанием: о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;

5.научить выполнению приёмов национальной борьбы.

Развивающие

1.Развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области корэш;

2.развивать специальные физические качества (спец. силу, спец. быстроту, спец. выносливость, спец. гибкость,);

3.развивать физические качества (быстрота , ловкость, гибкость, сила, выносливость);

4.прививать навыки гигиены.

Воспитательные

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

Адресат программы – программа «Корэш» составлена для учащихся и молодежи 8-18 лет, (с 8 до 12 лет – разновозрастная группа, с 13 до 18 лет – разновозрастная группа), соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Количество обучающихся в группах первого года обучения – не менее 15 человек, второго и третьего - 12-15 человек. Принцип набора в учебное объединение – свободный, однако необходим медицинский допуск к занятиям.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий национальной борьбой.

Роста-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (12-14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте 6-10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Рекомендуемое количество детей в группах - 15 человек, что позволяет педагогу реализовать на практике принцип личностно-ориентированного подхода к учащимся.

В соответствии с содержанием учебного плана и поставленными для него задачами (функциями) определяется *вид занятия* (диагностическое занятие, вводное занятие, практическое занятие, консультация, контрольное занятие, соревнование). Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, коллективной формы занятия:

Коллективные формы работы

Учащиеся получают возможность развития и совершенствования техники и тактики корэш. Приемы совершенствования спортивной техники борьбы, тактики ведения поединка (способность принятия самостоятельных тактических решений). Специальные приемы психологической подготовки к поединкам на соревнованиях (самовнушение, идеомоторные упражнения, дыхательные, приучение к условиям «поле боя » и т.д.)

Индивидуальные формы работы

Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по СФП, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

Предусмотрено дистанционное обучение с использованием: форматов видеосвязи; групп, созданных в системе мгновенного обмена сообщениями; смс-сообщений; аудио звонков.

Режим занятий

Занятия проводятся в группе 3 раза по 2 академических часа в неделю, в соответствии учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся, их родителей, а также возможностей учреждения.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

В конце 1-го года обучения учащиеся обладают следующими знаниями, умениями и навыками:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
- Освоение основ по виду спорта Корэш.
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
- Укрепление здоровья спортсменов.
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта Корэш.

В конце 2-го года обучения учащиеся обладают следующими знаниями, умениями и навыками:

- знают технику безопасности на занятиях по Корэш, основу техники и тактики борьбы, правила соревнований, упражнения специальной физической подготовки, термины борьбы Корэш.

- умеют выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости;

- владеют основными приемами техники и тактики Корэш.

- свободно выполняют упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения с кушаком; упражнения с манекеном; подвижные игры с элементами борьбы;

Метапредметные результаты

Познавательные результаты

- умеет строить рассуждения, задавать вопросы;
- понимает информацию, представленную в разных формах: изобразительной, схематичной, модельной.

Коммуникативные результаты

- может адаптироваться в коллективе;
- умеет взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, сотрудничать, договариваться;
- учитывает чувства других, сопереживает неудачам и радуется успехам других;

Регулятивные результаты

- умеет принимать и сохранять учебную задачу;
- умеет планировать свои действия;
- умеет адекватно оценивать уровень своих знаний, умений и навыков;
- умеет прогнозировать результат своих действий;
- умеет осуществлять познавательную и личностную рефлексию;

Личностные результаты

- имеет адекватную мотивацию учебной деятельности;
- освоил социальные нормы, правила поведения.

Виды и формы контроля

В программе «Корэш» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в бланке мониторинга (унифицированная форма бланка учреждения).

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки учащихся (педагогическое наблюдение: посредством практических занятий – двигательные способности).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям.

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию учащихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы контроля

Выступление на поединке, соревнованиях, зачет по теоретической подготовке, выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

Формы подведения итогов

Оценивание параметров

- Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного. Для отслеживания состояния и развития используются тесты.

- Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях районного и городского уровня. Для отслеживания состояния и развития используются тесты.

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня освоения обучающимися программы «Корэш» используется трехуровневая система:

Критерии оценки:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
<i>Сфера знаний и умений</i>	Достаточное владение основами техники и тактики корэш (передняя подножка, задняя, выхват ног и т.д., а так же умение ведения поединка в стойке и в партере), терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, безошибочное и четкое выполнение специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Владение основами техники и тактики корэш, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.
<i>Сфера творческой/ двигательной активности</i>	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях (поединках) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского).	Учащийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня.	Учащийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время тренировки часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
<i>Сфера личностных результатов</i>	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в паре, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует.	Нерационально использует время, отведенное на поединки, выполнение специальных развивающих упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

Учебный план и содержание учебного плана.

Учебно – тематический план к программе 1года обучения

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Ознакомление
2	Общая физическая подготовка	48	8	40	Упражнения для офп
3	Специальная физическая подготовка	32	6	26	Упражнения для сфп
4	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы Корэш	32	6	26	Упражнения для совершенствования техники и тактики
5	Психологическая подготовка	9	-	9	Мотивация
6	Контрольно-переводные испытания	12	2	10	Упражнения в парах
7	Врачебный контроль	7	-	7	Медосмотр
Итого часов		144	26	118	

Содержание учебного плана «КОРЭШ»

1. Теоретическая подготовка (4 часа.)

Теория. Цель, задачи программы корэш. Организация и направление деятельности объединения на первый год обучения. История развития борьбы корэш. Инструктаж по ТБ. Самостраховка и страховка. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Психологическая подготовка. Правила соревнований. Форма одежды. Врачебный контроль.

2. Общая физическая подготовка (48 часов.)

Теория. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, гибкости, силовых и волевых возможностей организма.

Практика. Упражнения на развитие силы – отжимание от пола, подтягивания на перекладине, отжимание на брусьях, приседания. Упражнения для развития: быстроты - бег 20 м, 60 м. Ловкости - челночный бег 3x10 м. Эстафета. Выносливости - кросс 1-3 км. Упражнения на развитие гибкости – махи ногами, выпады, мостик гимнастический.

3. Специальная физическая подготовка (32часа.)

Теория. Упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, укрепление различных групп мышц без отягощения организма, соответственно виду спорта.

Практика. Упражнения для развития физических качеств: быстроты - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выносливости - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнение приемов длительное время - 1-2 минуты), : силы - выполнение приемов на более тяжелых партнерах, гибкости - проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой, ловкости – элементы акробатики, упражнения с кушаком(имитационные).

4. Изучение и совершенствование техники и тактики Корэш (32часа.)

Теория. Принципы техники и тактики Борьбы корэш. Основные виды упражнений на развитие специальных силовых и волевых возможностей организма. Тактика ведения поединка. Правила соревнований. Моральная и психологическая подготовка к занятиям и поединкам. Психологическая подготовка к тренировочным и соревновательным поединкам по методике А.Н. Белкина и др. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Врачебный контроль. История развития корэш как национальной борьбы.

Практика. Упражнения для развития специальной силы, специальной гибкости, специальной координации. Упражнения на изучение технических действий. Основные стойки: фронтальная, боковая, левосторонняя, правосторонняя. Передвижение в стойках. Выполнение приемов: сбивание в партер, вытаскивание, уходы от него. Бросок через бедро. Ведение поединка «до отрыва» и с броском. Участие в соревнованиях. Анализ поединка, соревнований.

5. Психологическая подготовка (9часов.)

Практика. Аутотренинг. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие про-

верки и совершенствования моральных, волевых качеств. Выполнение идеомоторных упражнений под руководством педагога. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у учащегося. Прием само-страховки.

6. Контрольно-передовые испытания (12часов.)

Теория. Зачет по теоретической подготовке (терминология).

Практика. Сдача нормативов (спец. техника на время: повторение изученных приемов со стойки за 30 секунд, «забегание на борцовском мосту»). Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места.

7. Врачебный контроль (практика) (7 часов.)

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

Учебный план и содержание учебного плана.

Учебно – тематический план к программе 2года обучения

п \ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Ознакомление
2	Общая физическая подготовка	48	8	40	Зачет Упражнения для ОФП
3	Специальная физическая подготовка	32	6	26	Зачет Упражнения для СФП
4	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы корэш	32	6	26	Зачет Упражнения для совершенствования техники и тактики
5	Психологическая подготовка	9	-	9	Мотивация
6	Контрольно-переводные испытания	12	2	10	Упражнения в парах Пед.наблюдение
7	Врачебный контроль	7	-	7	Медосмотр Пед.наблюдение
Итого часов		144	26	118	

Содержание учебного плана «КОРЭШ»

1. Теоретическая подготовка (4 часа.)

Совершенствование знаний, умений и навыков борьбы Корэш полученных на 1 году обучения. 2 Сформировать умение самостоятельно выполнять поставленные задачи, умение находить более эффективные способы решения, понимание причин своего успеха и не успеха, основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений.

Общая физическая подготовка (48 часов.)

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.

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

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положения и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе 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 виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднятие ног вверх до касания каната, перекладины (тоже в ногах держа медицинбол). Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой на количество и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, когда другая на опоре вперед. Энергичное 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 поло-

жения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоко поднятым бедром. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными 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 очам. 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, упражнения с сопротивлениями партнера.

Упражнения с утяжеленными мячами.

Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловли 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 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 руки и левую ногу), прогнувшись в пояснице, голову назад, взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ног. Для укрепления мышц спины рекомендуется следующие упражнения:

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

- лежа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы

- сгибание и разгибание туловища;

- стоя с боку «козла» или «коня», лечь грудью на него и охватить его руками, поднимание ног вверх - вперед;

- поворот туловища со штангой в руках;

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

1. Специальная физическая подготовка (32часа.)

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей , выносливости, укрепление различных групп мышц без отягощения организма, соответственно виду спорта.

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

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

4. Изучение и совершенствование техники и тактики Корэш (32часа.)

Техническая подготовка.

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

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

1. *Тактическая подготовка.*

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

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика национальной спортивной борьбы:

- 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 национальной спортивной борьбе.

3. Основы методики обучения по спортивной 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. 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.

2. Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки борцов.

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, понятия о кислородном запросе и долге. 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 участия в соревнованиях по спортивной борьбе корэш.

5. Психологическая подготовка (9часов.)

Практика. Аутотренинг. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Выполнение идеомоторных упражнений под руководством педагога. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у учащегося. Прием само-

страховки. 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 воспитательные 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 спортивной борьбе корэш. Влияние уровня психологической подготовки борцов в условиях соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

6. Контрольно-передовые испытания (12часов.)

Теория. Зачет по теоретической подготовке (терминология).

Практика. Сдача нормативов (спец. техника на время: повторение изученных приемов со стойки за 30 секунд, «забегание на борцовском мосту»). Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места.

7. Врачебный контроль (практика) (7 часов.)

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение

Применяются общеметодические и специфические принципы:

-общеметодические:

- принцип сознательности и активности;

- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуальности;

- специфические:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;

Средства воспитания спец. силы:

Основные средства:

- упражнения с использованием тренажерных устройств (резиновые жгуты, манекен, вес и сопротивление партнера). Оптимально сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы корэш.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Корэш» применяются две группы **методов физического воспитания:**

1) специфические

- метод строго регламентирующих упражнений;
- метод обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);
- игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие спец. физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры приближенных к борьбе.
- соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;

2) *общепедагогические методы включают в себя:*

- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;

- методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Новые образовательные технологии

Здоровье сберегающие технологии

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. В обязательном порядке проводится инструктаж обучающихся по вопросам техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой корэш. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Аутотренинг для восстановления физиологических и психологических систем организма в конце занятий (по методике Джо Якобсона «Прогрессирующая релаксация» и И.П. Ратова «Контрастное расслабление и напряжение»).

Компетентностно-ориентировочные технологии

- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- игровые технологии.

Информационные технологии

- Поиск информации по Интернет (о прошедших соревнованиях по корэш всероссийского и международного уровня, фото известных и великих борцах 20-го и 21-го веков и т.д).

Работа с родителями

Периодически осуществляются индивидуальные беседы, консультации с родителями по физкультурно-спортивной направленности (питание, режим, гигиена, физиология, и т.д.). Два раза в год организуется проведение родительских собраний.

Взаимодействие программы «Корэш» с другими образовательными программами

Данная программа взаимодействует с программами физкультурно-спортивной направленности посредством организации и проведения соревнований физкультурно-спортивной направленности, соревнований по корэш, организации дня здоровья для учащихся.

Практический выход реализации программы – участие учащихся в поединках, соревнованиях различного уровня.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программой предусматриваются занятия *стандартные* и *нестандартные*: учебно-тренировочное занятие, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование.

На теоретических занятиях обучающиеся получают знания физиологии и биомеханики специальных физических упражнений, гигиене, методике обучения и тренировке в необходимом объеме. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 20-25 минутных бесед в течение занятий.

Теоретические сведения сообщаются обучающимся и в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия состоят из следующих разделов: специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики корэш. Практические занятия проводятся в форме групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий по общепринятой методике в спортивном зале. В разделе «Изучение и совершенствование технички и тактики корэш» специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для корэш. В качестве эмоциональной разгрузки рекомендуется применять на занятиях подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы испытаний, соревнований.

Занятия по разделу «Изучение и совершенствование технички и тактики корэш» включают овладение спортивной специализацией по программе «Корэш».

Раздел программы «Контрольно-переводные испытания» проводятся в соответствии с учебным планом-графиком и контрольно-переводными нормативами.

Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер предупреждения и профилактики травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Дидактическое обеспечение программы: схемы «Постановки тела, рук и ног в поединке», алгоритмические схемы «Техника и тактика обучения и совершенствования корэш».

Материально-техническое обеспечение программы

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее:

- спортивный зал, с оснащением занятий корэш (весы, мягкое покрытие, перекладины, гимнастическая стенка, брусья, резиновые жгуты, манекен, набивной мяч, футбольный мяч, скакалки, гири, тяжелоатлетические штанга и блины, пояса-кушаки);

- спортивная форма (футболка, спортивное трико, борцовки).

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время пауз.

Только при наличии всего необходимого в объединении работа обучающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания предмета и посещаемость обучающихся.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формы аттестации	Как именно эти формы аттестации позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам
Устный опрос	Устный опрос позволяет изучить уровень усвоения полученной учащимися информации, мотивы поведения.
Беседа	Беседа применяется с целью получения необходимой информации или разъяснения того, что не было достаточно ясным при наблюдении.
Анкетирование	Информация об исследуемом объекте, получаемая с помощью анкетирования, представляет массовую картину
Анализ результатов участия в соревнованиях	Позволяет выявить уровень подготовленности учащихся.
Педагогическое наблюдение	С помощью педагогического наблюдения педагог может оценить личностные результаты: волевые качества, способности учащихся, их умение оперировать информацией. Наблюдение за эмоциональными реакциями ученика поможет разобраться в его мотивации.
Соревнования	Способствует формированию устойчивого интереса учащихся конкретному виду спорта, воспитывает стремление к достижению лучших результатов и развитию волевых качеств спортсмена.

Формы и методы контроля за качеством образовательной подготовки учащихся:

- педагогический контроль усвоения теоретического материала и выполнения обучающимися практических заданий на текущих, открытых занятиях;
- тестирование и анкетирование детей и родителей;
- мониторинг результатов образовательной подготовки и развития личности обучающихся (аттестация промежуточная – за полугодие, итоговая – по окончании обучения);
- разбор соревнований обучающихся;
- разнообразные упражнения, которые проводятся в течение учебного года.

Промежуточный и итоговый контроль осуществляется в конце каждого учебного полугодия в виде зачетов;

Список используемой литературы

1. Борьба «КОРЭШ»: Учебно-методическое пособие. В.Т. Давлетшин, М.Г. Ахмадиев – Казань: ТГГПУ, 2007-109с
2. Корэш. Правила соревнований. - Казань: Издательство «Ихлас», 2013-36
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать (профессия тренер). – М.: АСТ, 2004, 863 с.
4. Пирогов, И. Оздоровительное дыхание / И Пирогов. - М. : РИПОКЛАС-СА, 2000
5. Программа «Национальная спортивная борьба «Корэш», которая рекомендована к использованию Министерством по делам молодёжи и спорту Республики Татарстан в 2001
6. Смами Шиванада. Йога и сила мысли / Смами Шиванада. - СПб., 2000
7. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М,; Физкультура и спорт, 1985-144с.
8. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И,А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984- 240 с.
9. Сто уроков борьбы / под ред. Е.М.Чумакова. - М. : ФиС, 1977
10. Харлампиев А.А.(Александр Анатольевич), Система борьбы, Москва, ФАИР-ПРЕСС, 2002- 528 с., илл., (краткий исторический очерк, с. 3 – 50).

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей

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

