

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско - юношеская спортивная школа «Зай»

Принята на педагогическом совете

«20» 03 2018 года
Протокол № 4 от 20.03 2018 г.
«20» 03 2018 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ «Зай»

Р.Р. Ахметшин

Приказ № 7 от 20.03 2018 г

**Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
физкультурно – спортивной
направленности
по виду спорта **корэш****

Программа разработана на основе федеральных государственных требований по
виду спорта корэш, утвержденного приказом Минспорта России
от 30 декабря 2014 г. № 1102

Программа разработана:
тренерами–преподавателями
Салаховым С.Х.,
Мингазовым А.Р.

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет.
Срок реализации программы: 7 лет.

г. Заинск

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба «Корэш» является неотъемлемой частью национальной культуры. Корэш является официально признанным видом спорта, но кроме соревнований, проводимых согласно ежегодным календарным планам, она включается и в программы различных праздников и фестивалей, и, как правило, находится в центре всеобщего внимания.

Татаро-башкирская спортивная борьба - это вид спортивного единоборства.

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

В основу программы по корэш были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно - тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно – тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показательной физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для ДЮСШ по корэш разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. Тренировочный процесс в ДЮСШ ведется в соответствии с годичным тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

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 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.

Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы

Комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная работа с занимающимися осуществляется директором школы и тренерским советом в соответствии с типовым «Положением о ДЮСШ».

В учебные группы ДЮСШ по корэш принимаются юноши в возрасте 10 лет (табл.1).

Таблица 1

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц по виду спорта корэш

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10

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

В отделение корэш принимаются юноши на основе конкурсного отбора в соответствии с правилами приема. Отбор проводится ежегодно в сентябре месяце по общей и специфической физической подготовке. Успешно прошедшие тесты зачисляются в школу и распределяются 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.

Таблица N 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта корэш

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
			(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	43-55	38-48	29-38	29-38
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1,5-3	4-7	5-9

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 в спортивных школах и секциях 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.

Таблица N 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта корэш

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	3-4	4-5
Отборочные	-	-	1	1-2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Всего соревновательных схваток				
	8-12	8-12	14-38	14-38

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта корэш

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

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 обучающиеся 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 в спортивных школах и секциях 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 обучающихся 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.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Планирование учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ проводится круглогодично. Учебный процесс начинается в сентябре и заканчивается в июне. Учебный год в учебно-тренировочных группах делится на два этапа: общеподготовительный – июнь, июль, август и специальноподготовительный – 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 в 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 секций коллективов физкультуры 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, личностно-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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	разделы	Группы					
		Начальной подготовки	Учебно-тренировочные				
			Годы обучения				
		1	2-3	1	2	3	4
1	Теоретическая подготовка	6	8	12	12	18	22
2	Общая физическая подготовка	178	146	182	182	210	250
3	Специальная физическая подготовка	90	132	212	212	240	252
4	Технико-тактическая подготовка	30	110	144	144	222	240
5	Психологическая подготовка	-	6	20	20	26	30
6	Соревновательная подготовка	-	4	20	20	36	36
7	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	8	8	12	14
8	Контрольно-переводные нормативы	4	6	6	6	14	20
9	Восстановительные мероприятия	-	-	16	16	42	60
10	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4	4	12	12
Общее количество часов		312	416	624	624	832	936

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России и в Республике Татарстан

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 Татарстан. 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 Татарстан и пути ее дальнейшего развития. Татаро-башкирская борьба «Корэш», ее история и пути развития в Татарстане, России и в

мире.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации по корэш. Структура организационно-методического руководства корэш. Роль спортивных школ в развитии борьбы в Республике Татарстан. 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 физ.упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упр. и занятий борьбой.

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

Гигиена спортсмена, закаливание и режим питания

Понятие о гигиене. Гигиена физ. упр. 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, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания массажу.

Основы техники и тактики по корэш.

Техническая подготовка

Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка. Базовые приемы 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 корэш. Общая характеристика техники 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 схватки борцов при низкой и средней стойках.

Тактическая подготовка

Общая характеристика тактики в 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 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 татаро-башкирской спортивной борьбе на кушаках.

Основы методики обучения и тренировки по 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.

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 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 на национальных праздниках – Сабантуях, фестивалях и т.п. Участники соревнований, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по татаро-башкирской борьбе. Подготовка мест соревнований. Организация подготовки и проведения соревнования по борьбе. 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.

Требования к результатам реализации программ на каждом из этапов

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта корэш;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта корэш.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта корэш;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Требования к условиям реализации программ, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, и иным условиям

Организация должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы .

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации

спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркальная стенка (0,6 x 2 м)	штук	3
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Ковер борцовский (12 x 12 м)	комплект	1
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Мяч набивной медицинбол (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1

17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

- обеспечение спортивной экипировкой

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуальног о пользования	Едини ца измере ния	Расчетн ая единиц а	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)	Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		колич ество	срок эксплу атации (лет)
						колич ество	срок эксплу атации (лет)	колич ество	срок эксплу атации (лет)		
1.	Борцовки (обувь)	пар	на занима ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Борцовский костюм корэш	компл ект	на занима ющегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занима ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм разминочный	штук	на занима ющегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки для	пар	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	зала		занима ющего я								
6.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на занима ющего я	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	компл ект	на занима ющего я	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	компл ект	на занима ющего я	-	-	1	1	1	1	1	1

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Упражнения для развития мышц туловища

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами поднятыми под углом 45 градусов, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание 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 - поднимание ног вверх до касания каната, перекладины в ногах тоже держа медицинбол. Из положения виса на гимнастической стенке—круги ногами в обе стороны и др. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой на количество и до утомления.

Упражнения для развития мышц

и костно-связочного аппарата ног

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

Поднимание веса из положения присев. Бег с высоко поднятым 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 могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба. Рекомендуются следующие упражнения:

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

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

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

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

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

- стоя, сбоку «козла» или «коня», лечь грудью на него и обхватить его руками,

поднимание ног вверх — вперед;

- повороты туловища со штангой в руках;

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

Упражнения для специальной физической подготовки

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

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

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

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

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

Гребной спорт. Гребля на лодках, на академических судах парных и распашных. Байдарочная гребля. Прогулки и походы на лодках.

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

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

Упражнения на преодоление сопротивления противника: борьба в стойке, «пуш-пуш», «бой петухов» и т.д.; метание и толкание ядер, камней,

медицинболов, имитирующие борцовские броски; имитация бросков экспандерами, амортизаторами, нанесение ударов кувалдой по автопокрышке; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; прыжки со скакалкой; поднимание на носки, передвижение, приседание с партнером на плечах; передвижение с гирями (16-24 кг) в руках.

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

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

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

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

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

Упражнение с партнером. Выполнение в высоком темпе атакующих в течение 2 минут — партнер защищается. Далее отработать интенсивную защиту с переходом на контрприем. Отработать атакующее темповое движение, часто меняя партнеров.

Упражнение для развития гибкости. Развитию специальной гибкости борцов способствуют как общеразвивающие упражнения, так и специальные. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов и укрепление мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений и средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках».

Упражнение для развития равновесия. Эффективное выполнение тактико-технических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной

системы борцов, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения схваток. Динамическое развитие играет основную роль в практике борьбы, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. Динамическое развитие должно проходить по двум направлениям:

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

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

Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: наклоны туловища; движение вперед с одновременным выполнением поворотов и наклонов туловища с последующим прохождением отрезков (5-6 м). Кроме того, и в 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 для татаро-башкирской спортивной борьбы

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

6. Такое же упражнение с тренировочным манекеном (или мешком), захват его кушаком. Поворот выполняется в сторону захваченной руки манекена. Это упражнение можно выполнить со страховкой. В этом случае тренер или партнер занимает место сбоку от выполняющего прием, со стороны, противоположной захваченной руки, и в случае необходимости направляет движение броска, подталкивает рукой манекен снизу.

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

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

9. Выполнение броска с манекеном без страховки.

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

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

11. 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).

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Данный раздел включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ с учетом возраста, спортивного стажа квалификации и индивидуальных особенностей юного борца, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма борца; необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства те же. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных борцов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств

восстановления: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

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.

Этапы спортивного совершенствования.

I год обучения

1. Проведение занятия с группой по ОФП и СФП.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства на соревнованиях городского масштаба.
5. Участие в проведении соревнований по программе сдачи нормативов.

II год обучения

1. Проведение занятий по совершенствованию технико-тактической и физической подготовке.
2. Составление комплекса упражнений для индивидуальной подготовки.
3. Составление документации для работы отделения «корэш».
4. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.
5. Организация и проведение соревнований в масштабах КФК по приему нормативов физической подготовки.

III год обучения

1. Проведение учебно-тренировочных занятий с различной направленностью.
2. Проведение индивидуальной тренировки с двумя борцами.
3. Установка на предстоящую схватку, разбор прошедшей схватки.
4. Организация и проведение соревнований по борьбе.
5. Практика судейства на республиканских и городских соревнованиях.

НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 12 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с)
Координация	
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине

	(не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 4,5 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
Выносливость Сила	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

Скоростно-силовые качества	(не менее 2 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 15 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 10 с)
	Бег на 2000 м (не более 8 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)

	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	20	28
Количество тренировок в неделю	4	5	6	12	14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап	Тренировочный	Этап начальной	

		совершенствования спортивного мастерства	этап (этап спортивной специализации)	подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
----------	--	-------------------	--------------------

1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркальная стенка (0,6x2 м)	штук	3
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Ковер борцовский (12x 12 м)	комплект	1
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Мяч набивной медицинбол (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчет ная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Борцовский костюм корэш	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм	штук	на	-	-	1	1	1	1

	разминочный		занимаю щегося						
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
8.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Татаро-башкирская спортивная борьба «Корэш»: Метод.пособие для детско-юношеских спортивных школ./М-во по делам молодежи и спорту РТ, Федерация тат. – баш.нац.борьбы РТ ; Сост. Н.Х.Хамидуллин и др. – Казань: РЦИМ, 2002. – 100 с.: ил.

2. Абзалов Р.А. Теория физической подготовки: учебник для вузов./ Каз. гос. пед. ун-т. – Казань, 2002.

3. Абзалов Р.А., Ситдилов Ф.М. Развивающее сердце и двигательный режим/ Каз.гос.пед.ун-т. – Казань, 2002.

4. Бауэр В.Г. Организация контроля педагогической работы спортивных школ. – Минск: Изд-во «Скарына», 1992.

5. Бугович Н.А. Очерки о воспитании спортсменов. – М: ФиС, 1967.

6. Колмоновский А.А. и др. Классическая борьба. – М: ФиС, 1968.

7. Правила соревнований по татаро-башкирской спортивной борьбе/ Госкомспорт РТ; Сост.: Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К. – Казань, 1997.

8. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М: ФиС, 1968.

9. Сахабутдинов М.М. Татар корэше. – Казань: Тат.кн.изд-во, 1991.

10. Соркизов – Серазини И.Ш. Спортивный массаж. – М: ФиС, 1963.

11. Хайруллин Р.А. Разминка в спорте / Каз. фин. – эконом. Инст. – Казань, 2002.