

Принято решением педагогического совета №1 от «29»августа 2024г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР _____/К.М.Корбанов/ от «29»августа 2024г.	«Утверждено» Директор ГБОУ АКШИ _____/И.И.Ялалов/ Приказ №170-ОД от «29» августа 2024г.
--	--	---



## Рабочая программа внеурочной деятельности

Национальная борьба «Корэш»

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 7 часов

Составил: Насыриев И.И.  
тренер по «кореш»

2024 год

# содержание

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3 стр.
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6 стр.
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7 стр.
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	18 стр.
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	20 стр.
6.ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	21 стр.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Прием начинающих в отделение корэш производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются с 1 сентября. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной и подготовленности и наличия материально-технической базы. В зависимости от возраста и спортивной подготовленности выделяются следующие группы: подготовительная для детей младшего школьного возраста 8-10 лет; спортивно-оздоровительной.

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

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивается новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качества проведенных учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне

психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекций состава команды или проверки качества работы тренера.

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

### **Основные задачи**

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

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

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике борьбы, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по корэш.

### **Режим работы.**

Учебные группы в отделении корэш комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка борцов делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- этап предварительной подготовки (до 2-х лет) проводится в группах начальной подготовки;
- этап учебно-тренировочный (до 4 лет)

Главным отличием являются возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

**На этапе начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи:

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

**На этапе учебно-тренировочной подготовки** перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи:

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

Прогнозируемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника борьбы», «Тактика борьбы», знать правила борьбы, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в борьбе и организации самостоятельных занятий корэш, сформировать первичные навыки судейства.

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные занятия (групповые) индивидуальные;
- просмотр учебных видеофильмов
- участие в соревнованиях
- комплекс восстановительных мероприятий

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец уч.год.
<b>Этап начальной подготовки</b>				
1 год	8-10	16	7	Выполнение требований ОФП
2-3 год	10-11	14	7	Выполнение требований ОФП
<b>Учебно-тренировочный этап</b>				
1 год	12-13	12	8	Выполнение требований ОФП
2 год	12-14	12	12	Выполнение требований ОФ
3 год	12-15	10	16	Выполнение требований ОФ
4 год	12-16	8	20	Выполнение требований ОФ
<b>Этап спортивного совершенствования</b>				
До 1 года	17-18	6	20	КМС
Свыше 1 года	18-19 , 19 и старше	6 5	24 24	Выполнение нормативов СФП,ТТП спортивных результатов

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	группы						Форма отчетности
	ГНП		УТГ				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
<b>Теоретическая</b>	4	4	10	26	28	34	Сдача контрольных нормативов и переводных экзаменов
<b>Общая физическая подготовка</b>	198	198	98	179	211	261	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	40	40	95	50	69	156	

Техническая подготовка	18	10	102	180	250	258	Участие в соревнованиях
Тактическая подготовка	10	18	57	81	112	140	
Участие в соревнованиях				28	49	52	
Инструкторская и судейская практика					9	9	
Контрольные испытания	6	6	6	12	8	10	
Всего часов за 46 недель	276	276	368	552	736	920	

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Практические занятия.

##### **Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения:* построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег встрою и т.д.

*Общеразвивающие гимнастические упражнения:* упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом, лазание по канату с помощью ног и без их помощи, упражнения на брусках.

*Упражнения для развития мышц туловища:* наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, прогибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине поднимания и опускания ног, поднимания туловища.

*Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног:* различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на носок, прыжки с отягощениями, ходьба и бег в гору, упражнения со скакалкой.

*Упражнения на растягивания, расслабления и координации движения:* Ходьба и бег в различном темпе, ходьба скоростными шагами правым и левым боком вперед.

*Упражнения с использованием элементов акробатики:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стенки, мост из положения лежа и стоя.

*Упражнения для формирования правильной осанки* – эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

**Оборудование:** маты, гантели, блины, штанга

##### **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.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина), подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием), спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков), упражнения с чучелом и партнером.

### ***Упражнения для специальной физической подготовки.***

#### Упражнения 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 и др.

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

#### Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связано 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.

#### 1. Упражнение для развития силы

Применения упражнений 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, утяжеленных мячей, имитирующие борцовские приемы; 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.

#### 2. Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют развитию скоростной борьбы занимающихся. Выполнение бросков чучела в течение 15 секунд.

#### 3. 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 национальной спортивной борьбой. Легкоатлетические виды: метание, толкание, различные виды бега, тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причем направленные для развития выносливости предусматривает 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 про борьбе; выполнение бросков с задержанием дыхания.

#### 4. 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 течении 1 минуты на количество раз - это упражнение выполнять ежедневно на разные приемы броска -прогибом, 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».

### **Техника борьбы корэш**

Технику борьбы составляют основные положение: захваты, передвижения, приемы защиты и контрприемы. Это один из наиболее важных элементов спортивного мастерства.

Борцы, слабо владеющие техникой борьбы, обычно применяют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные, главным образом, на преодоление сопротивления противника силой. Борец, хорошо владеющий техникой, способен победить физически более сильного противника. Это особенно ярко проявляется на майданах сабантуя, где обладателями главного приза часто становятся внешне ничем не выделяющиеся борцы, а борцы с богатырской выправкой довольствуются вторым или третьим местом. К сожалению, до настоящего, времени никто не занимался систематизацией приемов что, несомненно, тормозило развитие его техники.

По своему назначению движения борца могут быть подразделены на действия нападения и защитные действия. К нападению относятся приемы, контрприемы и комбинация нападения. Защитные же действия - это целенаправленное поведение борца, препятствующее выполнению противником действий нападения.

Рассмотрим основные варианты наиболее характерных для корэш приемов.

Для этого вида борьбы специфичными являются захваты кушаком, допустимые в верхней части тела противника - от плечевого пояса до поясницы. Действия ногами (зацепы, подножки, подсечки и т. д.) запрещаются.

#### *Основные положения в борьбе*

В технике борьбы различают следующие основные стойки: правую, левую, фронтальную. Стойка может быть высокой, средней и низкой.

Правой стойкой называется положение, в котором правая нога борца находится впереди левой. В левой стойке левая нога расположена впереди правой. Во фронтальной стойке ноги борца на одной линии.

Наиболее часто применяются низкая и средняя стойки. Передвигаясь по ковру, борец должен обеспечить себе наибольшую устойчивость, то есть равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги.

В различных ситуациях борец может терять и восстанавливать равновесие. Для того, чтобы момент потери равновесия не был использован противником для проведения приема, он должен правильно передвигаться по ковру. В основном это передвижение приставными шагами: начинать нужно с той ноги, в сторону которой борец намерен переместиться. Во время передвижения равновесие поддерживается также с помощью кушака (полотенца).

Для проведения различных приемов борьбы атакующему необходимо вывести атакованного из равновесия. Тренер должен научить занимающихся самостоятельно передвигаться по ковру, уметь рывком руками за кушак выводить партнера из равновесия и сохранять устойчивость при взаимном сопротивлении.

#### *Броски прогибом*

Для обучения броскам прогибом надо хорошо физически подготовить занимающихся. Для этого следует развить силу мышц спины и разгибателей ног.

При разучивании бросков прогибом занимающиеся испытывают страх, мешающий им правильно выполнить прием. Поэтому прежде всего необходимо преодолеть это чувство. Падение назад в прогнутом положении требует от занимающихся определенных волевых усилий и умения контролировать свои действия.

При бросках прогибом отрыв противника от ковра и бросок осуществляются в начале падения за счет одновременных действий — выпрямления ног, рывка руками за кушак вверх — назад, отклонения головы назад и прогибания .

#### *Бросок через грудь прогибом*

Исходное положение. Оба борца - в правой стойке; захват крест-накрест; правая рука с накрученным кушаком идет под плечо, кушак набрасывается на поясницу, левая рука идет поверх плеча, захватывает другой конец кушака.

Сильно натянув кушак, атакующий притягивает партнера к себе и быстро подставляет вперед левую ногу на уровень правой. Затем атакующий плотно прижимает партнера кушаком к себе. Ноги атакующего слегка согнуты в коленном суставе, таз немного ниже таза атакованного.

Атакующий, быстро отклоняясь назад, выводит противника из равновесия, подбивая партнера за счет выпрямления ног, сочетая резким рывком руками за кушак вверх на себя, прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и падает назад, увлекая за собой противника. При падении он резко поворачивается с атакованным влево и бросает его спиной на ковер .

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину. Атакующий окажется рядом с ним на животе или на левом боку.

Защита: в момент броска выставить ногу в сторону поворота и сковать атакующего (накрывание).

Контрприем: бросок прогибом с шагом вперед (зашагивание).

#### *Бросок через грудь с зависанием*

Исходное положение. Оба борца в правой стойке.

Слегка натянув кушак, атакующий ставит левую ногу между ног противника. Одновременно с движением левой ноги вперед атакующий направляет усилия захвата влево - на себя, перемещая вес тела партнера на его левую ногу. Атакующий делает подбив с рывком руками за кушак назад - слева с поворотом и бросает партнера спиной на ковер.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину или на правый бок слева от атакующего, который окажется рядом с ним на животе или на правом боку.

Защита: в момент подгиба выставить ногу в сторону поворота и, сделав шаг назад, сковать противника (накрывание).

Контрприемы: 1) когда атакующий подставляет к себе левую ногу, атакованный тоже подтягивает свою, сзади стоящую ногу и выполняет бросок прогибом; 2) бросок прогибом с зашагиванием.

#### *Бросок через грудь с шагом вперед (1 вариант)*

Исходное положение. Атакующий в левой стойке, атакованный во фронтальной.

Резко натянув кушак, атакующий правой ногой шагает за левую ногу противника, одновременно поворачивает его кушаком в сторону броска, плотно прижимает к груди, отклоняется назад, выводит противника из равновесия и, сильно прогнувшись, выполняет бросок.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину, атакующий окажется рядом с ним на животе.

Защита: 1) принять низкую стойку и не дать подтянуть туловище; 2) в момент отрыва выставить ногу в сторону броска и сковать противника.

Контрприем: бросок через спину.

*Бросок через грудь с шагом вперед (II вариант)*

Выполняется подставлением другой ноги. Если борец находится правой стойке, то атакующий, захватывает туловище противника и делает левой ногой шаг вперед, ставя ее за правую ногу противника носком внутрь.

В различных ситуациях борец может терять и восстанавливать равновесие. Для того, чтобы момент потери равновесия не был использован противником для проведения приема, он должен правильно передвигаться по ковру. В основном это передвижение приставными шагами: начинать нужно с той ноги, в сторону которой борец намерен переместиться. Во время передвижения равновесие поддерживается также с помощью кушака (полотенца).

Для проведения различных приемов борьбы атакующему необходимо вывести атакованного из равновесия. Тренер должен научить занимающихся самостоятельно передвигаться по ковру, уметь рывком руками за кушак выводить партнера из равновесия и сохранять устойчивость при взаимном сопротивлении.

Наиболее часто применяются низкая и средняя стойки. Передвигаясь по ковру, борец должен обеспечить себе наибольшую устойчивость, то есть равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги.

В различных ситуациях борец может терять и восстанавливать равновесие. Для того, чтобы момент потери равновесия не был использован противником для проведения приема, он должен правильно передвигаться по ковру. В основном это передвижение приставными шагами: начинать нужно с той ноги, в сторону которой борец намерен переместиться. Во время передвижения равновесие поддерживается также с помощью кушака (полотенца).

Для проведения различных приемов борьбы атакующему необходимо вывести атакованного из равновесия. Тренер должен научить занимающихся самостоятельно передвигаться по ковру, уметь рывком руками за кушак выводить партнера из равновесия и сохранять устойчивость при взаимном сопротивлении.

*Броски прогибом*

Для обучения броскам прогибом надо хорошо физически подготовить занимающихся. Для этого следует развить силу мышц спины и разгибателей ног.

При разучивании бросков прогибом занимающиеся испытывают страх, мешающий им правильно выполнить прием. Поэтому прежде всего необходимо преодолеть это чувство. Падение назад в прогнутом положении требует от занимающихся определенных волевых усилий и умения контролировать свои действия.

При бросках прогибом отрыв противника от ковра и бросок осуществляются в начале падения за счет одновременных действий — выпрямления ног, рывка руками за кушак вверх — назад, отклонения головы назад и прогибания.

#### *Бросок через грудь прогибом*

Исходное положение. Оба борца - в правой стойке; захват крест-накрест; правая рука с накрученным кушаком идет под плечо, кушак набрасывается на поясницу, левая рука идет поверх плеча, захватывает другой конец кушака.

Сильно натянув кушак, атакующий притягивает партнера к себе и быстро подставляет вперед левую ногу на уровень правой. Затем атакующий плотно прижимает партнера кушаком к себе. Ноги атакующего слегка согнуты в коленном суставе, таз немного ниже таза атакованного.

Атакующий, быстро отклоняясь назад, выводит противника из равновесия, подбивая партнера за счет выпрямления ног, сочетая резким рывком руками за кушак вверх на себя, прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и падает назад, увлекая за собой противника. При падении он резко поворачивается с атакованным влево и бросает его спиной на ковер.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину. Атакующий окажется рядом с ним на животе или на левом боку.

Защита: в момент броска выставить ногу в сторону поворота и сковать атакующего (накрывание).

Контрприем: бросок прогибом с шагом вперед (зашагивание).

#### *Бросок через грудь с зависанием*

Исходное положение. Оба борца в правой стойке.

Слегка натянув кушак, атакующий ставит левую ногу между ног противника. Одновременно с движением левой ноги вперед атакующий направляет усилия захвата влево - на себя, перемещая вес тела партнера на его левую ногу. Атакующий делает подбив с рывком руками за кушак назад – в лево с поворотом и бросает партнера спиной на ковер.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину или на правый бок слева от атакующего, который окажется рядом с ним на животе или на правом боку.

Защита: в момент подбива выставить ногу в сторону поворота и сделав шаг назад, сковать противника (накрывание).

Контрприемы: 1) когда атакующий подставляет к себе левую ногу, атакованный тоже подтягивает свою, сзади стоящую ногу и выполняет бросок прогибом; 2) бросок прогибом с зашагиванием.

*Бросок через грудь с шагом вперед (1 вариант)*

Исходное положение. Атакующий в левой стойке, атакованный во фронтальной.

Резко натянув кушак, атакующий правой ногой шагает за левую ногу противника, одновременно поворачивает его кушаком в сторону броска, плотно прижимает к груди, отклоняется назад, выводит противника из равновесия и, сильно прогнувшись, выполняет бросок.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину, атакующий окажется рядом с ним на животе.

Защита: 1) принять низкую стойку и не дать подтянуть туловище; 2) в момент отрыва выставить ногу в сторону броска и сковать противника.

Контрприем: бросок через спину].

*Бросок через спину*

Исходное положение. Оба борца в правой стойке.

Кушак слегка натянут. Атакующий, поворачиваясь влево, подставляет левую ногу к правой. Ноги полусогнуты. Резко натянув кушак, он подтягивает противника на себя. Используя движение атакованного вперед, выпрямляет ноги и, подбивая партнера тазом снизу - вверх, наклонившись вперед - в сторону выполняет бросок на ковер.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину, атакующий сядет рядом с ним на правое бедро.

Защита: 1) сильно натянуть кушак и не позволять противнику приблизить таз для подбивания; 2) выставить ногу в сторону броска атакующего.

Контрприем: бросок прогибом .

*Бросок подбивом бедра*

Исходное положение. Оба борца в правой стойке. Выполнение. Слегка натянув кушак, атакующий отступает назад и поворачивается спиной к противнику. Сильно натянув кушак, подтягивает противника на себя, ставит правую ногу между ног противника. Когда атакующий наклонится и его ноги будут находиться под острым углом к коверу, выпрямить левую ногу и резко подбить бедром правой ноги левое бедро противника изнутри и выполнить бросок.

При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину слева от атакующего, который окажется рядом с ним на животе.

Защита: сильнее натянув кушак, не дать противнику повернуть таз.

Контрприем: бросок прогибом с захватом руки и туловища противника.

### **Совершенствование техники борьбы**

Техника борьбы является основой мастерства борца. Тренер стремится довести выполнение приемов, защит и контрприемов до той степени совершенства, когда они проводятся в схватке автоматически, а эти достигается лишь в процессе многолетней тренировки. Из многообразия изученной техники борцу необходимо отобрать те приемы, которые наиболее

соответствуют его индивидуальным особенностям, уметь выполнять их в различной обстановке и с различными противниками.

Организуя схватки на учебно-тренировочных занятиях, тренер стремится к тому, чтобы спортсмены закрепляли навыки, выполняли приемы и защиты с более сильным противником. Он специально вынуждает борцов вести схватку так, чтобы менее опытному партнеру было удобно выполнять определенные приемы.

Трудность отработки техники состоит в том, что, с одной стороны, нужно закреплять навык, выполняя прием в стандартных условиях, а с другой, добиваться совершенствования его в более трудных ситуациях. Однако здесь спортсмена подстерегает опасность, так как затруднение и изменение условий выполнения приема нередко вызывает замедление формирования навыка и даже разрушение его. Следовательно, нельзя слишком затруднять условия выполнения приема.

В то же время длительная работа в облегченных условиях ведет к закреплению привычки только к этим условиям, и в дальнейшем в более трудных условиях схватки прием не будет выполняться и быстро может «затормозиться». Борцу в этом случае трудно перестроиться и видоизменить прием, то есть совершенствовать его.

При построении схваток тренер учитывает индивидуальные особенности занимающихся и следит за тем, чтобы у каждого борца во время учебно-тренировочных занятий в схватках была возможность выполнять различные приемы и защиты и в то же время постоянно встречались затруднения. В одной и той же схватке для одного борца задача облегчается, а для его партнера она будет трудной. Технический багаж борца периодически должен пополняться и обновляться новыми приемами и контрприемами, а также новыми вариантами ранее освоенных технических действий.

*Метод изменений условий* имеет целью изменить отдельные детали навыка, совершенствовать технику и тактику борца в различных условиях. Этот метод играет большую роль в процессе закрепления и дальнейшего совершенствования навыков. Умение выполнять приемы и защиты в самых разнообразных условиях служит показателем высокого спортивного мастерства.

Тренировки также должны проводиться в различных условиях. В одних случаях они будут более легкими, в других - более сложными. Это зависит от ряда факторов, прежде всего от уровня подготовленности спортсмена, его самочувствия, от того, какое техническое действие он выполняет и в какой степени владеет этим упражнением.

К основным средствам изменения условий выполнения приема относятся:

а) изменение внешних условий проведения схваток на открытом воздухе и в помещении - при различной температуре, различном освещении, на различных кушаках и различных коврах (мягком, жестком, большом, маленьком), на различном расстоянии от ковра;

- б) изменение видов схваток - специальные имитационные упражнения (с чучелом, с тренировочным мешком), схватки тренировочные, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные;
- в) изменение партнеров (противников) в схватках по весу (большой, меньший, равный), по росту (ниже, выше, равный), по физической подготовленности (слабый или сильный, быстрый или медленный), по волевой подготовленности (смелый, нерешительный и т. д.);
- г) изменение самочувствия спортсмена (после сгонки веса, рано утром или поздно вечером, отдохнувший или усталый и т. д.);
- д) изменение характера действий борца в схватке (проведение схваток: в замедленном или быстром темпе, силовая борьба или же основное внимание обращается на технику и т. д.).

Для успешного выполнения приема в схватках недостаточно усвоить только его техническую структуру, необходимо располагать еще определенным запасом знаний, умений и навыков по тактике. Поэтому совершенствование в технике проходит в неразрывной связи с совершенствованием в тактике .

### **Совершенствование тактики борьбы**

Тактика борьбы - искусство ведения схваток с противником в соревнованиях. Ее главная задача - наиболее целесообразное использование сил и возможностей спортсмена для победы.

Совершенствование в тактике и технике требует от борцов большого трудолюбия, творческого подхода к тренировкам и упорства в достижении поставленной цели.

Борьба - это единоборство двоих, обладающих не только разными физическими качествами, но и разным мышлением, психикой, волей и т. д.

Тактика совершенствуется в учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных и соревновательных схватках .

Когда занимающиеся изучат достаточное количество технических действий, начинается совершенствование их тактического мастерства путем изучения комбинаций.

Перед первым соревнованием тренер рассказывает занимающимся о том, как проводить разведку перед схваткой и во время нее, как провести анализ собранного материала и построить план схватки.

Прежде чем выступать в официальном соревновании, необходимо научиться правильно, оценивать техническую, физическую, тактическую и морально-волевою подготовку своих противников и сопоставлять ее со своей подготовкой.

В дальнейшем тактическая подготовка борцов строится на основе сообщений или знаний о способах анализа прошедших соревнований, о противниках, с которыми предстоит встретиться на соревнованиях, о методах тренировки,

которые позволяют обеспечить тактическую подготовку к предстоящему соревнованию.

Основным методом тактической подготовки борцов является *метод заданий*. Например, борец должен составить тактический план схватки с неизвестным или конкретным противником, чтобы вести поединок в условиях «края ковра». Для получения оценки нужно выполнить несколько бросков на ковер. Тренер, например, дает задание бороться с подставлением левой ноги (между ног противника), или выталкивать партнера (за счет плечевого пояса), или рывком выводить его из равновесия. Этим он вырабатывает у спортсмена умение правильно строить тактику схватки с борцом, ведущим поединок в такой манере.

Борец должен уметь маскировать свои планы и действия. Это умение тренер развивает и совершенствует, учит борца применять различные обманные действия, приемы, комбинации, а затем применять их в схватках с различными противниками.

Многофункциональные показатели. Физические качества.	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### Правила безопасности во время занятий борьбой:

1. При выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга. Все приемы следуют выполнять так, чтобы они были наиболее безопасными. Поэтому необходимо следовать указаниям и соблюдать правила соревнований. Страховка включает выполнение следующих требований:

- а) при бросках смягчать падение партнера, поддерживая его;
- б) при разучивании приемов бросать партнера к центру ковра;
- в) не бросать партнера, если место где он должен упасть, занято другой парой;
- г) атакуемый не должен лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара;
- д) не проводить броски, находясь на обкладочных матах;
- е) не проводить приемы за пределы ковра;

ж) не проводить приемы бесплотного захвата и борец, свободный от выполнения приема должен следить за действиями товарища и в случае возникновения опасной ситуации прийти ему на помощь.

2. Каждый борец должен хорошо изучить приемы самостраховки, усовершенствовать их и соблюдать следующие требования:

а) перед занятием обязательно делать разминку;

б) при выполнении бросков не выставлять руки;

в) не садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;

г) не бороться в партере, если рядом борцы проводят схватки в стойке;

д) не проводить в состоянии сильной усталости приемы, которые требуют большой силы;

е) не выполнять броски, втыкаясь головой в ковер;

ж) если партнер во время тренировки начинает «злиться», то следует попросить, чтобы он выбрал другого партнера.

3. Места занятий должны находиться в надлежащем состоянии.

4. Необходимо соблюдать правила личной гигиены.

## 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Возраст(лет)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Бег 30 м.сек</b>										
отл	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2
хор	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
удв	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6
<b>Бег 2000м.мин</b>										
отл	9.20	9.00	8.40	8.20	8.00	7.40	7.20	7.00	6.40	6.20
хор	9.40	9.20	9.00	8.40	8.20	8.00	7.40	7.20	7.00	6.40
удв	б.у	9.40	9.20	9.00	8.40	8.20	8.00	7.40	7.20	7.00
<b>Подтягивание (кол-во)отл</b>										
отл	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22
хор	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
удв	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
<b>Пресс (кол-во)</b>										
отл	18	19	20	21	22	23	24	25	26	26
хор	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25
удв	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24
<b>Прыжок с места</b>										
отл	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
хор	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
удв	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230

### Порядок выполнения контрольных упражнений по ОФП.

-**бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона без шиповки. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

-**прыжки в длину** с места проводятся на нескольской поверхности, испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

-**подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху. ИП: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из ИП. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

-**бег на 2000м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

### Должные нормативы СФП для юных борцов

Контрольные упражнения	11	12	13	14	15	16	17	18
	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
10 переворотов на мост и обратно из положения стоя ноги врозь, голова и руки в упоре на ковре (сек)	-	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0	10,8	10,6
10 забеганий вокруг головы (5 забеганий влево, 5 забеганий вправо)	-	30	29	28	27	25	24	22
10 бросков чучела прогибом (сек.)	-	25	24	23	22	21	21	20
Схватка по правилам соревнований (мин)	-	-	2	2	4	4	4	4

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Приемы татаро-башкирской спортивной борьбы», Муртазин Х.М.
2. Сахабутдинов М.М. «Татарская борьба».
3. З.Бугович Н.А. «Очерки о воспитании спортсменов».
4. «Правила соревнований по татаро-башкирской спортивной борьбе Курэш», Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К., Казань, 2005 г.
5. «Техника классической борьбы», под редакцией В.Кожарского, Н. Сорокина.
6. «Спортивный массаж», изд. Ф. и С., 1963 г., Саркизов-Сиразини И.Ш.
7. Кандаров К.А. «Методические рекомендации по применению сухо – воздушной бани при занятиях спортом и физкультуры», изд. Гос. Центр.инс. ФК имени В.И.Ленина, Москва, 1974 г.
8. «Национальная спортивная борьба «Курэш», методическое пособие, Казань, 2003 г., составитель В.Т.Давлетшин.
9. «Татаро-башкирская спортивная борьба «Курэш», методическое пособие для детско-юношеских спортивных школ, Казань, 2002 г., составитель Н.Х. Хамидуллин.
10. «Борьба «Курэш», учебно-методическое пособие, В.Т.Давлетшин, М.Г.Ахмадиев, Казань, изд. «Дом печати», 2007.
11. М.И.Станкин «Теория и практика физической культуры и спорта», изд. «Просвещение», Москва, 1972.
12. В.К.Петров «Сила нужна всем», изд. «ФиС», 1984.

**Перечень аудио-визуальных средств:**

1. Электронное приложение – СД диск для демонстрации техники татаро-башкирской спортивной борьбы. Пособие федерации национальной борьбы РТ., Казань, 2005 г.
2. [http://vk.com/club.nas\\_borba](http://vk.com/club.nas_borba)
3. <http://morefirm.ru/kazan/645018>
4. <http://sport-reporter.ru/>

## ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

### Календарь соревнований и учебно-тренировочных сборов по национальной борьбе на 2015-2016 учебный год.

№	Название мероприятий	Возраст участников	Место проведения	Сроки
1.	Первенство РТ среди молодежи	1994-1996	по назначению.	Октябрь
2	Первенство РТ среди юношей	1998-1999	по назначению	октябрь
3.	Республиканское соревнование посвященное к Дню работников сельского хозяйства и продовольствия на призы Минсельхозпрода РТ	взрослые	г.Казань	октябрь
4	Первенство ДЮСШ	1999-2001	с.Муслюмово ДЮСШ	ноябрь
5	Чемпионат РТ	взрослые	г.Казань	ноябрь
6	Первенство ДЮСШ на Кубок Деда Мороза	2002-2005	с.Муслюмово ДЮСШ	декабрь
7	Турнир на призы Ильдара Шаймиева	2000-2001	с.Муслюмово ДЮСШ	Январь
8	Районное соревнование на приз Главы администрации	взрослые	с.Муслюмово ДЮСШ	февраль
9	Первенство РТ на приз газеты «Сабантуй»	2000-2002	по назначению	февраль
10	Турнир в честь памяти Чемпиона мира Булата Валиева	2002-2004	с.Муслюмово ДЮСШ	март
11	Республиканский открытый турнир посвященный памяти Асляма Шакирова	взрослые	г.Азнакаева	март
12	Турнир памяти Заслуженного мастера спорта Д.Галеева	взрослые	г.Нижнекамск	апрель
13	Турнир на призы Рамиля Шайхуллина	2000-2002 2003-2005	с.Муслюмово ДЮСШ	апрель
14	Турнир на призы Гаяза Авзлова	2000-2002 2003-2005	с.Муслюмово ДЮСШ	май

Лист согласования к документу № 108 от 27.01.2025  
Инициатор согласования: Ялалов И.И. Директор  
Согласование инициировано: 27.01.2025 14:54

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ялалов И.И.		 Подписано 27.01.2025 - 14:54	-