

Министерство образования и науки Республики Татарстан муниципальное
бюджетное учреждение дополнительного образования
МБОУДО «Дом детства и юношества» Мамадышского муниципального района
Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1

От « 28 » августа 2017 года

«Утверждаю»
Директор МБОУДО ДДО
Ефимов А.М./
Приказ № 193
« 31 » августа 2017 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Национальная борьба»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Харисов Марсель Васильевич
педагог дополнительного образования

г. Мамадыш

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы.....	3
1.2. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.....	4
1.3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программ.....	4
1.4. Цель и задачи программы.....	5
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы.....	5
1.6. Срок и этапы реализации программы.....	5
1.7. Формы и режим занятий.....	6
1.8. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки.....	6
1.9. Формы подведения итогов реализации программы.....	7
2. Учебные планы (по годам обучения).....	8
2.1. Учебный план первого года обучения с содержанием.....	8
2.2. Учебный план второго года обучения с содержанием.....	8
2.3. Учебный план третьего года обучения с содержанием.....	9
2.4. Учебный план четвертого года обучения с содержанием.....	9
2.5. Учебный план пятого года обучения с содержанием.....	10
3. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	20
3.1. Принципы, методы, формы, технологии обучения, воспитания и развития обучающихся.....	20
3.2. Педагогический контроль.....	22
3.3. Дидактические материалы.....	22
3.4. Материально-техническое обеспечение.....	22
4. Список литературы.....	23
4.1. Список литературы, используемой педагогом.....	23
4.2. Список рекомендуемой литературы для детей и родителей.....	23

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, направленность, новизна программы.

Спортивная татаро-башкирская борьба наряду с обычаями, обрядами и традициями нашего народа составляет значительную часть культуры и имеет свою многовековую историю.

Данная программа *актуальна*, её главной идеей является ознакомление учащихся новым видом спорта, которое будет способствовать изучению новых движений и упражнений, укреплению здоровья, воспитание моральных, волевых и физических качеств.

Новизна состоит в том что, изучение программы непосредственно связано с физическим воспитанием школьников ввне учебной деятельности средством народной физической культуры в форме спортивной секции. Раскрыто педагогическое содержание национальной борьбы «Куреш» как традиционного средства физической культуры народа.

Разработано и научно обосновано программно-методическое обеспечение национальной борьбы «Куреш» для общеобразовательных школ Республики Татарстан.

Благодаря хорошо продуманной практической части программа способствует формированию практических умений и навыков воспитанников, т.е. осуществляется личностно и практико-ориентированный подход.

Программой предусмотрена сохранения и укрепления здоровья детей, всестороннее физическое развитие, воспитание личностных качеств путем самореализации и самоопределения через спортивную деятельность.

Значительная часть работы по программе предусматривает деятельность в группах.

Содержанием программы предусмотрено формирование и укрепления здоровья детей.

Программа отличается содержательностью, вариативностью, гибкостью использования. Программа составлена на основании следующих документов:

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

1.2. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Отличительная особенность данной программы от уже существующих программ состоит в том, что она способствует взаимодействию общего и дополнительного образования в формировании физкультурно-спортивных знаний, выявлению, развитию и поддержке спортивных воспитанников, обеспечению трудового воспитания и самоопределения обучающихся.

1.3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Важной особенностью детей 11-16 лет является формирование самостоятельного, творческого (дивергентного) мышления. Одним из направлений развития творчества на этапе наглядно-действенного мышления является выход за рамки привычных мыслительных стереотипов.

Реализуя свой творческий потенциал, проявляя творческую активность, у подростка определяется система ценностей человеческого существования, формируется положительная «Я-концепция», которая характеризуется отношением подростка к самому себе и объективностью его самооценки. Возможность проявления творческой активности в формировании личности подростков дают различные события школьной жизни, к которым можно отнести различные досуговые программы: игровые программы, соревнования, спортивные праздники и т.п., которые в полной мере реализуются в объединении.

1.4. Цель и задачи программы

Цель:

- сохранение контингента обучаемых на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки.

Задачи:

- вызвать истинный интерес к национальной борьбе;
- укрепления здоровья, формирование правильной осанки;
- изучение специальных подготовительных упражнений, простых форм борьбы.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы

Возраст детей в объединение «Национальная борьба» 11-16 лет.

1.6. Срок и этапы реализации программы

Программа объединения «Национальная борьба» рассчитана на 5 лет обучения. Занятия предусматриваются два раза в неделю по два часа (144 часа в год). Программа построена по принципу повторения и углубления объема упражнений, приобретенных воспитанников в процессе тренировок.

Разделы программы:

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

В программу включены теоретические и практические разделы.

На **теоретических занятиях** тренирующиеся изучают понятие физической культуры. Физическая культура – часть нашей жизни, одно из важнейших

средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития человека. Так же изучают успехи татарских спортсменов на крупных соревнованиях.

На **практических занятиях** тренирующиеся изучают строевые упражнения. Общее понятие о: строе, команде, рапорте, приветствие. Тренируют расчет на месте и в движении, остановки во время движения строя шагом и бегом, изменение скорости движения.

1.7. Формы и режим занятий

Занятия в объединении проводятся в следующих формах:

- ✓ традиционные занятия;
- ✓ практические занятия;
- ✓ соревнования;
- ✓ встреча с известными борцами;
- ✓ наблюдение;
- ✓ поход;
- ✓ мастерская;
- ✓ консультация;

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются практические занятия.

1.8. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки

- знать историю развития национальной борьбы;
- знать правила соревнований национальной борьбы;
- знать приемы борьбы;
- уметь выполнять броски прогибом, зашагиванием за левую ногу;
- занимать призовые места в районных соревнованиях;
- уметь делать разминку;
- знать правила гигиены после занятий;
- знать о выдающихся спортсменах национальной борьбы;
- уметь выполнять броски прогибом, зашагиванием за левую ногу и правую ногу, бросок подседом;
- занимать призовые места в зональных соревнованиях;
- судейская практика;
- выполнять все приемы борьбы;
- занимать призовые места в республиканских соревнованиях.

1.9. Формы подведения итогов реализации программы

- ✓ сохранность контингента воспитанников при переходе на следующий этап обучения
- ✓ результаты участия воспитанников в соревнованиях
- ✓ успешная социализация выпускников (в том числе - возможность - применения полученной физкультурно-спортивной подготовки в дальнейшей профессиональной деятельности)
- ✓ пополнение учебных групп воспитанниками из семей своих выпускников.

Но так как не все обучающиеся способны освоить материал программы в одинаковой степени, предполагается индивидуальный подход к практическим заданиям и оценке их выполнения.

2. Учебные планы (по годам обучения)

2.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическое занятие	9	7	2	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, контрольное задание, анализ способов деятельности детей, участие соревнованиях согласно календарному плану.
2	Общая физическая подготовка	32	10	22	
3	Специальная физическая подготовка	27	7	20	
4	Тактическая и техническая подготовка	45	10	35	
5	Спортигры	25	5	20	
6	Тестирование	6	1	5	
Итого:		144	40	104	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическое занятие	8	6	2	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, контрольное задание, анализ способов деятельности детей, участие соревнованиях согласно календарному плану.
2	Общая физическая подготовка	33	9	24	
3	Специальная физическая подготовка	32	6	26	
4	Тактическая и техническая подготовка	42	9	33	
5	Спортигры	23	4	19	
6	Тестирование	6	1	5	
Итого:		144	35	109	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическое занятие	7	5	2	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, контрольное задание, анализ способов деятельности детей, участие соревнованиях согласно календарному плану.
2	Общая физическая подготовка	35	8	27	
3	Специальная физическая подготовка	33	5	28	
4	Тактическая и техническая подготовка	41	8	33	
5	Спортигры	22	3	19	
6	Тестирование	6	1	5	
Итого:		144	30	114	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическое занятие	6	4	2	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, контрольное задание, анализ способов деятельности детей, участие соревнованиях согласно календарному плану.
2	Общая физическая подготовка	36	7	29	
3	Специальная физическая подготовка	35	4	31	
4	Тактическая и техническая подготовка	40	7	33	
5	Спортигры	21	3	18	
6	Тестирование	6	1	5	
Итого:		144	26	118	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическое занятие	5	4	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, контрольное задание, анализ способов деятельности детей, участие в соревнованиях согласно календарному плану.
2	Общая физическая подготовка	38	6	32	
3	Специальная физическая подготовка	36	3	33	
4	Тактическая и техническая подготовка	39	5	34	
5	Спортигры	20	3	17	
6	Тестирование	6	1	5	
Итого:		144	22	122	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические занятия.

История развития борьбы.

Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в России.

Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и роль национальной борьбы. Кодекс борца. Единая спортивная классификация по национальной татарской борьбе «Курэш».

ТБ., на занятиях борьбы, медицинская подготовка, гигиена, врачебный контроль, моральный и волевой облик спортсмена, врачебный контроль.

Раздел 2. Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю 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 брусьях. 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.

Раздел 3. 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, утяжелённых 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. Можно применять следующие упражнения: многопериодная работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование высокого темпа и ускорение проборьбе; 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».

Раздел 3. Тактическая и техническая подготовка.

Технику борьбы составляют основные положения: 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 па 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 (I 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 в 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 коврам. 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 коврам, 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 равномерна 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 поясицу, 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 - влево 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 коврику, 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 ковриках 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 позволят 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.

Раздел 5. Спортивные игры.

Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причем направленные для развития выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Раздел 6. Тестирование.

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 нескользкой 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
Бросок манекена за 30 секунд..

Результаты обучения

Должны знать:

- знать историю развития национальной борьбы;
- знать правила соревнований национальной борьбы;
- знать приемы борьбы;

Должны уметь:

- уметь выполнять броски прогибом, зашагиванием за левую ногу и правую ногу, бросок подседом

Правила безопасности во время занятий борьбой:

1. При выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга.

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 само страховки, 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.

3. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

3.1. Принципы, методы, формы, технологии обучения, воспитания и развития обучающихся

Программа строится на следующих дидактических принципах обучения:

- ✓ принцип добровольности, гуманизма, приоритета общечеловеческих ценностей, свободного развития личности,;
- ✓ принцип доступности и последовательности – простота изложения и понимания материала, построения учебного процесса от простого к сложному;
- ✓ принцип природосообразности: учёт возрастных особенностей и задатков обучающихся при включении их в различные виды деятельности;

- ✓ принцип индивидуализации и дифференцированности – максимальный учёт возможностей каждого воспитанника;
- ✓ принцип наглядности: предполагает использование широкого круга наглядных и дидактических пособий, технических средств обучения, делающих учебно-тренировочный процесс более эффективным;
- ✓ принцип связи теории с практикой, связи обучения с жизнью: органичное сочетание необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков в работе с детьми;
- ✓ принцип системности и преемственности в обучении;
- ✓ принцип сознательности и активности обучения;

Методы обучения (по характеру деятельности обучающихся):

- ✓ Информационно-рецептивные;
- ✓ Объяснительно-иллюстративные;
- ✓ Репродуктивные методы;
- ✓ Проблемные.

Методы обучения (по способу подачи материала), в основе которых лежит способ организации занятий:

- ✓ Словесные (устное изложение материала, проблемное изложение материала, рассказ, беседа, объяснение, анализ и т.д.);
- ✓ Наглядные (показ видео- и аудиоматериалов, иллюстраций, демонстрация плакатов, фотографий, гербариев, и т.д.);

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении приемов борьбы. Этому способствуют совместные обсуждения выполнения заданий, технико-тактических, силовых упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, проведение соревнований.

Основной формой организации учебного процесса является практические занятия.

Используемые современные образовательные технологии:

- ✓ Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).
- ✓ Технология развития критического мышления (ТРКМ).
- ✓ Групповые технологии.
- ✓ Технология поэтапного формирования физических упражнений.
- ✓ Технология коллективного взаимодействия.
- ✓

3.2. Педагогический контроль

Диагностический с помощью которого педагог устанавливает уровень развития у воспитанников психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения, тестирование и т. д.). В этом случае оценочный контроль, хотя и производится педагогом, детей с результатами не знакомит. С помощью диагностического контроля можно выявить:

- ✓ уровень развития познавательных возможностей и особенностей детей;
- ✓ скорость продвижения в овладении знаниями и способами деятельности;
- ✓ соотношение успеваемости и затраченных усилий;
- ✓ уровень знаний, умений и навыков;
- ✓ склонность к занятиям какой-нибудь деятельностью;
- ✓ мотивы прихода ребенка в физкультурно-спортивное объединение;
- ✓ интересы ребенка в свободное время и т.п.

Констатирующий контроль, с помощью которого можно установить факт выполнения воспитанниками какого-либо задания.

Проверяющий контроль – выявляет, как овладели воспитанники, каким – либо знанием, умением, навыком.

3.3. Дидактические материалы

- ✓ Демонстрационный материал (фотографии, видеоролики, плакаты, тесты, показательные выступления и т.д.);
- ✓ Раздаточный материал (задания, предлагаемые обучающимся для выполнения конкретных физических задач,

3.4. Материально-техническое обеспечение

- ✓ свисток, футбольный мяч, 2 манекена, секундомер, скакалка, турник, маты, ковер, кушаки.

4. Список литературы

4.1. Список литературы, используемой педагогом

1. Хамидуллин Н.Х. и др. - Татаро-башкирская спортивная борьба «Корэш»: Метод. Пособие для дет.- юнош. спорт. шк./ М-во по делам молодежи и спорту РТ, Федерации тат. – баш.нац. борьбы РТ; - Казань: РЦИМ, 2006,- 100с.: ил.
2. Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К. «Татаро-башкирская спортивная борьба «Корэш» Правила соревнований. - Казань, 2005.- 27 стр.
3. Давлетшин В.Т., Ахмадиев М.Г. « Национальная спортивная борьба «Корэш». – Казань: КГПУ, 2008,-36 с.
4. Колмоновский А.А. и др. Классическая борьба.- М: ФиС, 1968.
5. Приемы татаро-башкирской спортивной борьбы: Набор плакатов /Госкомспорт РТ; Сост.: Муртазин Х.М., Ахмадиев М.Г. -Казань,2000.- (№1 -Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе , №2-Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы),
6. Правила соревнований по татаро-башкирской спортивной борьбе /Госкомспорт РТ; сост.АхмадиевМ.Г.Дадыров М.К.-Казань.1997.
4. Сахабутдинов М.М. Татар Корэше-Казань : Тат.кн.издательство, 1991.

4.2 Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. «Спортивный массаж», изд. Ф. и С., 1963 г., Саркизов-Сиразини И.Ш. «Борьба «Курэш», учебно-методическое пособие, В.Т.Давлетшин,
2. М.Г.Ахмадиев, Казань, изд. «Дом печати», 2007.
3. М.И.Станкин «Теория и практика физической культуры и спорта», изд. «Просвещение», Москва, 1972.
4. В.К.Петров «Сила нужна всем», изд. «ФиС», 1984 г.
5. «Национальная спортивная борьба «Курэш», методическое пособие, Казань. 2003 г., составитель В.Т.Давлетшин