

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»
Рыбно-Слободского муниципального района
Республики Татарстан

«Утверждено»
Решением педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУ ДО «ДОО(П)Ц»
Рыбно-Слободского муниципального района РТ
И.И. Гиннатуллин
Приказ № 2899 от «01» сентября 2023 года

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе «Корэш»
Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: на 2023 - 2024 год.
(год разработки : 2016 году, с изменениями от 28 августа 2023 года)

Автор - составитель:
Методист: Халилова Г.С. Халилова
Педагог дополнительного
образования:
Гайфуллин И.Г. Гайфуллин
Гилемханов И.Р. Гилемханов
Садыков А. Р. Садыков
Тухватуллин Р.Х. Тухватуллин
Шамсеев Г.Г. Шамсеев

п.г.т Рыбная – Слобода

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный- тематический план.....	7
3. Содержание программы.....	8
4. Диагностический инструментарий.....	43
5. Методическое обеспечение программы.....	44
6. Условия реализации программы.....	47
7. Список информационных ресурсов.....	51

Актуальность программы

Национальная борьба «Көрэш» является любимым видом спорта татарского народа. Она воспитывает у юношей физические и моральные качества необходимые для трудовой деятельности, для службы в рядах вооруженных сил России. Многие спортсмены свой спортивный путь начали с майданов Сабантуя. После Великой Октябрьской социалистической революции в нашей стране были созданы благоприятные условия для развития физической культуры и спорта, в том числе и борьбы. Вместо простого развлечения борьба стала одним из основных средств подготовки всесторонне развитых, здоровых, волевых патриотов, готовых к труду и защите Родины. Всесоюзная спартакиада, которая проводилась в 1928 году, привлекла 250 борцов. С каждым годом молодежь отдельных братских народов все больше увлекалась самобытными народными видами единоборства. С 1947 года во всесоюзных соревнованиях призовые места оспаривали представители свыше 20 национальностей. Организуя и проводя соревнования по борьбе, каждый народ отражал в них свои национальные обычаи.

Татаро – башкирская спортивная борьба наряду с обычаями, обрядами и традициями нашего народа составляет значительную часть культуры и имеет свою многовековую историю.

Национальный праздник “Сабантуй” в Татарстане, в регионах России, в ближнем зарубежье не проходит без татаро – башкирской борьбы «Көрэш».

Борьба «Көрэш» совершенствовалась веками, правила соревнований сохранили самые красивые и эффективные приемы и основу борьбы.

Борьба «Көрэш» один из элементов НРК в воспитательном процессе. Грамотно организованная секционная работа может завлечь в спортивные залы массы детей. Таким образом можно решить задачи по сохранению и укреплению здоровья, профилактика правонарушений и воспитание спортсменов высокого уровня.

1. Пояснительная записка.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно - массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в организациях общего и профессионального образования.

Дополнительная общеразвивающая программа по «**Корэш**» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.09.2023 г.)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
10. Устав МБУ ДО «ДОО(П)Ц» Рыбно-Слободского муниципального района РТ.

Новизна программы:

1. Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования общей физической подготовки, борьбы. При этом борьба приобретает характер оздоровительной направленности.

2. Обучение в оздоровительной группе борьбы «Корэш», способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий данным видом спорта.

Для решения поставленных задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы.

Одной из таких форм является спортивно-оздоровительная работа с детьми в системе дополнительного образования.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Целесообразность: при подготовке юных борцов по данной программе, прежде всего, обеспечивается, хорошая функциональная подготовка. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Программа является модифицированной, где в отличие от типовой программы изменено количество часов, отводимых для освоения программного материала в сторону уменьшения продолжительности учебного года до 9 месяцев в год. Кроме этого, изменены отдельные темы теоретического курса, с учётом современных требований и социальных условий.

Цели программы:

Формирование и укрепление здоровья посредством изучения и совершенствования техники и тактики корэш.

Задачи программы:

1) Образовательные:

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, через многократное повторение технических элементов корэш и использование их в поединках;
- обеспечивать необходимой информацией обучающихся для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- формировать двигательные навыки и умения;
- передавать обучающимся знания, связанные с физическим воспитанием: о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;

- научить выполнению приёмов борьбе «Корэш»

2) Развивающие:

- развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области корэш;
- развивать специальные физические качества (спец. силу, спец. быстроту, спец. выносливость, спец. гибкость,);
- развивать физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость);
- прививать навыки гигиены.

3) Воспитательные:

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

Адресат программы: Данная программа предназначена для детей **возраста 8–17 лет.**

Сроки и этапы реализации программы. Данная программа реализуется за 1 год.

Этап общей физической подготовки (1-3 года обучения) – стартовый уровень.

Отличительные особенности данной программы.

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения борьбы в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствования навыков выполнения технических приемов и их способов;
- уровень спортивной подготовленности адаптирован к нашим условиям;
- учебный год рассчитан составляет 42 недели: 38 недель учебных занятий и дополнительно 4 недели - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов и соревнований.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские встречи,
- педагогическое тестирование.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

Основные методы обучения: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Режим занятий:

- в группах обще физической подготовки - не более 2 часов;

- в группах специальной физической подготовки – не более 3 часов.

Результатом образовательной деятельности детей по программе борьбы «Корэш» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами борьбы;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля**:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Для проверки освоения программы в конце каждого учебного года предусмотрено выполнение контрольных нормативов.

Итогом является выполнение контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

2. Учебный тематический план

Учебный план первого года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	
1.1	Требование безопасности перед, вовремя, по окончании занятий.	1	1	-	Рассказ, опрос.
1.2	Требование безопасности в различных ситуациях.	1	1	-	Рассказ, опрос
2.	Теоретическая подготовка.	4	4		опрос, беседа
2.1	Физическая культура и спорт в России. Развитие татарской национальной борьбы в Рыбно-Слободском районе.	1	1		Рассказ, опрос беседа.
2.2	Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане. Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.	1	1		Рассказ, опрос беседа.

2.3	Особенности национальных видов борьбы.	1	1		Видео материал. Рассказ.
2.4	Воспитание нравственных и волевых качеств детей.	1	1		Рассказ, опрос беседа.
3.	Физическая подготовка.	100	2	98	практическая работа
3.1	Строевые упражнения.	10	-	10	практическая работа
3.2	Общеразвивающие упражнения.	30	-	30	практическая работа
3.3	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	35	1	34	практическая работа
3.4	Подвижные игры. Эстафеты.	25	1	24	практическая работа
4.	Техническая подготовка.	90	2	88	практическая работа
4.1	Изучения падения назад. Положения тела борца.	10	-	10	практическая работа
4.2	Изучить бросок прогибом.	20	1	19	практическая работа
4.3	Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном) – прогибом.	25	-	25	практическая работа
4.4	Закрепить бросок прогибом.	30	1	29	практическая работа
4.5	Защита от броска прогибом	5	-	5	практическая работа
5.	Тактическая подготовка.	18	-	18	тестирование
5.1	Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.	5	-	5	Показ тестирование
5.2	Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре.	8	-	8	Показ, тестирование
5.3	Делать быстрый прорыв.	5	-	5	Показ, тестирование
6.	Промежуточная и итоговая аттестация.	3	-	3	зачет
7.	Соревнования.	5	-	5	зачет

8.	Летняя оздоровительная работа.	6	-	6	практическая работа
	Итого	228	10	218	

3. Содержание учебного плана первого года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

1.1 Требование безопасности перед, вовремя, по окончании занятий. Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий.

1.2 Требование безопасности в различных ситуациях. При пожарах, наводнений, экстремальных ситуациях.

2. Теоретическая подготовка.

2.1 Физическая культура и спорт в России.

Развитие татарской национальной борьбы в Рыбно - Слободском районе .

2.2 Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане.

Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.

2.3 Особенности национальных видов борьбы. Татарская борьба, Русская борьба, Молдавская борьба, Узбекская борьба, Древнегреческая борьба, Башкирская борьба, Казахская борьба.

2.4 Воспитание нравственных и волевых качеств детей.

3. Физическая подготовка. ОФП.

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

3.2 Общеразвивающие упражнения. Комбинация ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки .

Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

3.3 Общеразвивающие гимнастические упражнения. упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине вися и в упоре прямым и обратным хватом руки. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине поднимания и опускания ног, поднимания туловища лежа на спине и на животе. 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, упражнения на растягивания, расслабления и координации движения: Ходьба и бег в различном темпе, правым и левым боком вперед. Упражнения с использованием элементов акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове, упражнение на гибкость: мост из положения лежа и стоя на коленях.

3.4 Подвижные игры. Эстафеты. Игры: «Петушиные бои», «Перетаскивание», «Борьба за отрезок каната», «Борьба за набивной мяч», «Сорвать куш», «Осаживание». Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

4. Техническая подготовка.

4.1 Изучения падения назад. Положения тела борца. Приемы изучения падения включает кувырки в перед назад и через плечо прыжки через препятствие при этом падение на бок вперед назад. Многократное повторение. Повторение в движении и стоя.

4.2 Изучить бросок прогибом. Борцы в стойке. Атакующий борец подбивая правым плечом выводит соперника из равновесия, делает шаг согнутой в колене правой ногой между ног соперника. Приставив левую ногу, одновременно прижимает соперника к груди. Отталкиваясь двумя ногами и подбивая противника животом, атакующий прогибается назад, увлекая за собой противника, резко поворачиваясь влево или вправо, завершает бросок. Имитация броска. Изучения каждого движения по разделам.

4.3 Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном) – прогибом. Начинаем изучать с манекеном. Многократное повторение.

4.4. Закрепить бросок прогибом. Многократное повторение броска. Применения броска движения. Имитация броска. Броски с партнером.

4.5 Защита от броска прогибом. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.

5. Тактическая подготовка.

5.1 Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.

5.2 Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре.

5.3 Делать быстрый прорыв.

6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий».

Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно- тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план второго года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Требование безопасности перед, вовремя, по окончании занятий.	1	1	-	Беседа
1.2	Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1	-	Беседа.
2.	Теоретическая подготовка.	4	4	-	тестирование
2.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Рассказ, беседа, опрос.
2.2	Особенности национальных видов борьбы.	1	1	-	Рассказ, беседа, опрос.
2.3	Правила безопасности тренировок. Пожарная безопасность.	1	1	-	Рассказ, беседа, опрос.
2.4	Гигиенические требования к спортсменам.	1	1	-	Рассказ, беседа, опрос.
3.	Физическая подготовка.	101	2	99	практическая работа
3.1	Строевые упражнения.	10	-	10	практическая работа
3.2	Общеразвивающие упражнения.	16	-	16	практическая работа
3.3	Упражнения для развития мышц туловища.	15	-	15	практическая работа
3.4	Упражнения на растягивания, расслабления и координации движений.	15	-	15	практическая работа
3.5	Упражнения с использованием элементов акробатики.	20	1	19	практическая работа
3.6	Подвижные игры. Эстафеты.	25	1	24	практическая работа
4.	Техническая подготовка.	90	2	88	практическая работа
4.1	Повторить и закрепить бросок прогибом.	15	1	14	практическая работа

4.2	Изучить бросок через бедро.	30	-	-	практическая работа
4.3	Закрепить бросок через бедро.	30	-	-	практическая работа
4.4	Защита от броска через бедро.	15	1	14	практическая работа
5	Тактическая подготовка.	15	-	15	Просмотр видеоматериала
5.1	Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.	5	-	5	практическая работа.
5.2	Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре.	5	-	5	практическая работа.
5.3	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).	5	-	5	практическая работа.
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	4	-	4	зачет
8	Летняя оздоровительная работа.	6	-	6	Практическая работа
	Итого	228	8	220	

3. Содержание учебного плана второго года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий

1.1 Требование безопасности перед, вовремя, по окончании занятий. Гигиенические требования.

1.2 Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

2. Теоретическая подготовка.

2.1 Физическая культура и спорт в России. Борьба в России. Просмотр видео фильмов.

2.2 Особенности национальных видов борьбы. Киргизская борьба, Таджикская борьба, Туркменская борьба, Грузинская борьба, Армянская борьба, Молдавская борьба.

2.3 Правила безопасности тренировок. Пожарная безопасность.

2.4 Гигиенические требования к спортсменам. Включает рациональный режим труда и отдыха, закаливание, рациональное питания, гигиенические условия при занятиях борьбой.

3. Физическая подготовка. ОФП

3.1 Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

3.2 Общеразвивающие упражнения. Комбинация ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

3.3 Упражнения для развития мышц туловища. наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук.

круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине. Поднимания и опускания ног, поднимания туловища лежа на спине и на животе.

3.4 Упражнения на растягивания, расслабления и координации движений. Ходьба и бег в различном темпе, правым и левым боком вперед. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба.

3.5 Упражнения с использованием элементов акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове. Упражнение на гибкость: мост из положения лежа и стоя на коленях. Упражнения для формирования правильной осанки. Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

3.6 Подвижные игры. Эстафеты. Игры: « Кто кого », « Бой всадников », Эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и т.д.

4. Техническая подготовка.

4.1 Повторить и закрепить бросок прогибом. Борцы в стойке. Атакующий борец подбивая правым плечам выводит соперника из равновесия, делает шаг согнутой в колене правой ногой между ног соперника. Приставив левую ногу, одновременно прижимает соперника к груди. Отталкиваясь двумя ногами и подбивая противника животом, атакующий прогибается назад, увлекая за собой противника, резко поворачиваясь влево или вправо, завершает бросок. Многократное повторение с манекеном и партнером.

4.2 Изучить бросок через бедро. Борцы в стойке. Атакующий борец подбивая правым плечом выводит соперника из равновесия. Одновременно зашагивает согнутой в колене правой ногой между ног соперника, а левой ногой делает с крестный шаг и развернув ноги туловища подбивает бедром за счет выпрямления ног и скручиванием завершает бросок. Имитация броска. Выполняем с манекеном броска.

4.3 Закрепить бросок через бедро. Многократное повторение броска. Броски с партнером. Выполнения стоя и в движении. Броски используя манекена на время. Применять изученные броски в учебных схватках. Характерные ошибки и способы их устранения. Во время выполнения рывка - подбив, атакующий подгибает колени вперед и тем самым гасит свои усилия. В этом случае следует применять упражнения в выбрасывании манекена вверх - за себя сразу из положения первоначальной стойки за счет резкого выпрямления ног и рывка руками. Ослабление захвата в момент рывка - подбив. Для устранения ошибки следует выделить это действие как главное, обратив внимание на сведение локтей в захвате. опрокидывание соперника в направлении спиной к коврику. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера.

4.4 Защита от броска через бедро. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.

5. Tактическая подготовка.

5.2 Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.

5.2 Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре. Делать быстрый прорыв. Защита.

5.3 Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра). Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставать на колени, не сесть на ковер). Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право). Уметь делать встречный ход. Уметь овладеть личной защиты.

6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план третьего года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Требование безопасности перед, вовремя, по окончании занятий	1	1	-	Беседа
1.2	Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1	-	Беседа.
2.	Теоретическая подготовка.	4	4	-	тестирование
2.1	Основные сведения о спортивной квалификации.	1	1	-	Рассказ, беседа, опрос.
2.2	Особенности национальных видов борьбы	1	1	-	Рассказ, беседа, опрос.
2.3	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	-	Рассказ, беседа, опрос.
2.4	Гигиенические требования к спортсменам.	1	1	-	Рассказ, беседа, опрос.
3.	Физическая подготовка.	101	2	99	практическая работа
3.1	Строевые упражнения	5	-	5	практическая работа
3.2	Общеразвивающие упражнения.	16	-	16	практическая работа
3.3	Упражнения для развития мышц туловища	15	-	15	практическая работа
3.4	Упражнения на растягивания, расслабления и координации движений.	15	-	15	практическая работа

3.5	Упражнения с использованием элементов акробатики	20	1	19	практическая работа
3.6	Специальные физические упражнения	5		5	практическая работа
3.7	Подвижные игры. Эстафеты.	25	1	24	практическая работа
4.	Техническая подготовка.	90	2	88	практическая работа
4.1	Повторить и закрепить бросок через бедро.	15	1	14	практическая работа
4.2	Изучить бросок зашагивания за левую (правую) ногу соперника.	30	-	-	практическая работа
4.3	Закрепить бросок зашагивания за левую (правую) ногу соперника.	30	-	-	практическая работа
4.4	Защита от броска . зашагивания за левую ногу соперника. Повторить ранее изученные броски. Учебные схватки с применением изученных бросков.	15	1	14	практическая работа
5.	Тактическая подготовка.	15	-	15	Просмотр видеоматериала
5.1	Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника	5	-	5	практическая работа.
5.2	Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре.	5	-	5	практическая работа.
5.3	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).	5	-	5	практическая работа.
6.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
7.	Соревнования.	4	-	4	зачет
8.	Летняя оздоровительная работа.	6	-	6	Практическая работа
	Итого	228	8	220	

3.Содержание учебного плана третьего года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

1.1 Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

1.2 Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

2. Теоретическая подготовка.

2.1 Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного разряда. КМС, МС и т. д.

2.2 Особенности национальных видов борьбы. Якутская борьба, «Таджикская борьба», «Тувинская борьба», Монгольская борьба», «Японская борьба», «Швейцарская старая борьба».

2.3 Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Самыми распространенными являются травмы коленного сустава, также мышц, связок и суставных сумок стоп, пальцев рук. Причины простудных и инфекционных заболеваний.

2.4 Гигиенические требования к спортсменам. Включает в себе рациональный режим труда и отдыха, закаливание, рациональное питание, гигиенические условия при поведении тренировочных занятий.

3. Физическая подготовка. ОФП:

3.1 Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

3.2 Общеразвивающие упражнения. Комбинация ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

3.3 Упражнения для развития мышц туловища. наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук.

круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине.

Поднимания и опускания ног, поднимания туловища лежа на спине и на животе.

3.4 Упражнения на растягивания, расслабления и координации движений. Ходьба и бег в различном темпе, правым и левым боком вперед. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба.

3.5 Упражнения с использованием элементов акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове.

Упражнение на гибкость: мост из положения лежа и стоя на коленях. Упражнения для формирования правильной осанки. Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

3.6 Специальные физические упражнения. Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие. Для развития этих качеств используются следующие средства: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),

3.7 Подвижные игры. Эстафеты. Игры: «Кто кого», «Бой всадников», Эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и т.д. Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол.).

4. Техническая подготовка.

4.1 Повторить и закрепить бросок через бедро. Выполнения броска с чучелом, с партнером. Многократное повторение броска.

4.2 Изучить бросок зашагивания за левую ногу соперника. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, выводит соперника из равновесия, зашагивает согнутой в колене правой ногой между ног соперника и, приставив левую ногу, одновременно с помощью пояса прижимает соперника к груди и, подбивая соперника животом за счет выпрямления ног, прогибаясь назад и поворачивая вправо, завершает бросок. Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном). Такое же упражнение в движении и с последующим отрывом партнера от ковра. Такие же упражнения с манекеном.

4.3 Закрепить бросок зашагивания за левую ногу соперника. Многократное повторение и применение учебных схватках. Характерные ошибки и способы их устранения. Преждевременный поворот грудью к ковра затрудняет опрокидывание соперника в направлении спиной к ковра. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир.

4.4 Защита от броска зашагивания за левую ногу соперника. Повторить ранее изученные броски. Учебные схватки с применением изученных бросков. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника. Многократное повторение. Учебные схватки.

5. **Тактическая подготовка.**

5.1 Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.

5.2 Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре. Делать быстрый прорыв. Защита.

5.3 Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра). Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставать на колени, не сесть на ковер). Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право). Уметь делать встречный ход. Уметь овладеть личной защиты.

6. **Промежуточная и итоговая аттестация.**

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно - массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно- тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план четвертого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Требование безопасности перед, вовремя, по окончании занятий.	1	1	-	опрос
1.2	Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка.	6	6	-	опрос, беседа

2.1	Правила техники безопасности на тренировках, Разряды, звания и порядок их присвоения.	1	1	-	опрос, беседа
2.2	Воспитание физических качеств борца. Развитие силы.	1	1	-	Рассказ, опрос.
2.3	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования к спортсменам.	1	1	-	опрос, беседа
2.4	Повтор изученные броски: через грудь прогибом, через бедро, зашагивания за левую ногу соперника. Видеоролики, картины итд.	2	2	-	Просмотр видео роликов, фильмов, картин.
2.5	Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.	1	1	-	Рассказ, опрос
3.	Физическая подготовка.	80	2	78	практическая работа
3.1	Строевые упражнения.	5	-	-	практическая работа
3.2	Общеразвивающие упражнения.	10	-	-	практическая работа
3.3	Специальные физические упражнения.	20	-	-	практическая работа
3.4	Упражнения для изучения и совершенствования технических действий	15	1	14	практическая работа
3.5	Упражнения для совершенствования начальной стадии броска.	15	1	14	практическая работа
3.6	Спортивные игры.	15	-	-	практическая работа
4.	Техническая подготовка.	163	2	161	практическая работа
4.1	Повторить и закрепить бросок зашагивания за левую (правую) ногу соперника.	20	-	-	практическая работа
4.2	Изучить бросок с подбивом коленом.	23	1	22	практическая работа
4.3	Закрепить бросок с подбивом коленом	40	-	-	практическая работа

4.4	Закрепить и совершенствовать изученные броски: бросок через грудь, через бедро, зашагиванием за левую (правую) ногу соперника.	40	-	-	практическая работа
4.5	Защита от броска с подбивном коленом. Учебные схватки с применением изученных бросков.	40	1	39	практическая работа
5.	Тактическая подготовка.	70	5	65	Тестирование Просмотр видеоматериала практика
5.1	Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.	18	1	17	практическая работа
5.2	Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре.	18	1	17	практическая работа
5.3	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).	18	1	17	практическая работа
5.4	Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованию.	17	2	15	практическая работа
6.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
7.	Соревнования.	8	-	8	зачет
8.	Летняя оздоровительная работа.	9	-	9	Практическая работа
	Итого	342	17	325	

3.Содержание учебного плана четвертого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

1.1Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

1.2 Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

2.Теоретическая подготовка.

2.1 Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения. Требований и условия их выполнения для присвоения спортивного разряда. КМС, МС и.т.д

2.2 Воспитание физических качеств борца. Развитие силы. Виды силовых способностей организма. Методы интенсивности, предельных (больших нагрузок), меняющихся нагрузок.

2.3 Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Самыми распространенными являются травмы коленного сустава, также мышц, связок и суставных сумок стоп, пальцев рук. Причины простудных и инфекционных заболеваний.

2.4 Повтор изученные броски: через грудь прогибом, через бедро, зашагивания за левую ногу соперника. Видеоролики, картины и т.д.

2.5 Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.

3. Физическая подготовка. СФП:

3.1 Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

3.2 Общеразвивающие упражнения. Комбинация ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления. Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине. Поднимания и опускания ног, поднимания туловища лежа на спине и на животе.

3.3 Специальные физические упражнения. Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие. Для развития этих качеств используются следующие средства: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели).

3.4 Упражнения для изучения и совершенствования технических действий. Имитационные упражнения (например имитация движения атакующего при выполнении изученных бросков. Упражнения с манекеном, чучелом.

3.5 Упражнения для совершенствования начальной стадии броска. Борцы захватывают двумя руками жгут. Атакующий, сделав шаг в сторону, тянет жгут на себя в сторону и вверх. Одновременно подошвой разноименной ноги делает движение. Борцы захватывают двумя руками жгут. Атакующий одновременно тянет на себя жгут и разворачивает туловище.

3.6 Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

4. Техническая подготовка.

4.1 . Повторить и закрепить бросок зашагивания за левую (правую) ногу соперника. Выполнения броска с чучелом, с партнером. Многократное повторение броска.

4.2 Изучить бросок с подбивном коленом . Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, выводит соперника из равновесия и зашагивает согнутой в колене правой ногой одновременно подтягивает поясам соперника к себе и подбивая левым коленом правое бедро соперника, прогибается назад и поворачивая влево, завершает бросок .Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном). Такое же упражнение в движении и с последующим отрывом партнера от ковра. Такие же упражнения с манекеном.

4.3 Закрепить бросок с подбивном коленом. Многократное повторение и применение учебных схватках. Характерные ошибки и способы их устранения. Преждевременный поворот грудью к ковра затрудняет опрокидывание соперника в направлении спиной к ковра. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир.

4.4 Закрепить и совершенствовать изученные броски: бросок через грудь, через бедро, зашагиванием за левую (правую) ногу соперника. Многократное повторение и применение учебных схватках. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и не прижать его к себе.

4.5 Защита от броска с подбивном коленом. Учебные схватки с применением изученных бросков. Повторить ранее изученные броски. Учебные схватки с применением изученных бросков. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.

Многочисленное повторение. Учебные схватки.

5. Тактическая подготовка.

5.1 Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.

5.2 Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре. Делать быстрый прорыв. Защита.

5.3 Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра). Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставать на колени, не сесть на ковер). Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, вправо). Уметь делать встречный ход. Уметь овладеть личной защитой.

5.4 Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованию.

6. Промежуточная и итоговая аттестация

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели.

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно- массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно- тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план пятого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Требование безопасности перед, вовремя, по окончании занятий.	1	1	-	опрос
1.2	Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	8	8	-	опрос, беседа
2.1	Гигиенические требования. Режим дня.	1	1	-	опрос, беседа
2.2	Воспитание физических качеств борца. Развитие выносливости.	1	1	-	Рассказ, опрос.
2.3	Забота о своем здоровье, предупреждение травм.	1	1	-	опрос, беседа
2.4	Повтор изученные броски: через грудь прогибом, через бедро, зашагивания за левую ногу соперника. Видеоролики,	1	1	-	Просмотр видео роликов, фильмов, картин.

	картины итд.				
2.5	Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь. Просмотр запись Республиканских соревнований по борьбе.	4	4	-	Рассказ, просмотр видеоматериал.
3.	Физическая подготовка.	78	2	76	практическая работа
3.1	Строевые упражнения.	5	-	-	практическая работа
3.2	Общеразвивающие упражнения.	10	-	-	практическая работа
3.3	Специальные физические упражнения.	20	-	-	практическая работа
3.4	Упражнения для изучения и совершенствования технических действий.	15	1	14	практическая работа
3.5	Упражнение с внешним сопротивлением(тяжестями).	15	1	14	практическая работа
3.6	Спортивные игры.	15	-	-	практическая работа
4.	Техническая подготовка.	163	2	161	практическая работа
4.1	Повторить и закрепить бросок с подбивном коленом.	20	-	-	практическая работа
4.2	Изучить бросок через грудь.	23	1	22	практическая работа
4.3	Закрепить бросок через грудь. Ошибки.	40	-	-	практическая работа
4.4	Закрепить и совершенствовать изученные броски: бросок через грудь, через бедро, зашагиванием за левую (правую) ногу соперника, подбивном коленом.	40	-	-	практическая работа
4.5	Защита от броска через грудь. Учебные схватки с применением изученных бросков.	40	1	39	практическая работа
5.	Тактическая подготовка.	70	5	65	Тестирование Просмотр видеоматериала практика

5.1	Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.	18	1	17	практическая работа
5.2	Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре.	18	1	17	практическая работа
5.3	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).	18	1	17	практическая работа
5.4	Индивидуальный подход в психологической подготовке борца.	17	2	15	практическая работа
6.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
7.	Соревнования.	8	-	8	зачет
8.	Летняя оздоровительная работа.	9	-	9	Практическая работа
	Итого	342	19	323	

3.Содержание учебного плана пятого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

1.1Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

1.2Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

2.Теоретическая подготовка.

2.1 Гигиенические требования. Режим дня. Закаливание. Питания.

2.2 Воспитание физических качеств борца. Развитие выносливости. Типы выносливости. Метод увеличения времени, интенсивности. Методы интенсивности, предельных (больших нагрузок), меняющих нагрузок.

2.3 Забота о своем здоровье, предупреждение травм. Перечень травм.

2.4 Повтор изученные броски: через грудь прогибом, через бедро, зашагивания за левую ногу соперника. Видеоролики, картины и.т.д.

2.5 Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь. Просмотр запись Республиканских соревнований по борьбе.

3.Физическая подготовка. СФП:

3.1 Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

3.2 Общеразвивающие упражнения. Комбинация ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки .Эти упражнения

должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления. Упражнения для развития мышц туловища. наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине. Поднимания и опускания ног, поднимания туловища лежа на спине и на животе.

3.3 Специальные физические упражнения. Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие. Для развития этих качеств используются следующие средства: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели). Легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков). Подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга. Упражнения имитация броска (визуально) и манекеном.

3.4 Упражнения для изучения и совершенствования технических действий. Имитационные упражнения (например имитация движения атакующего при выполнении изученных бросков. Упражнения с манекеном, чучелом.

3.5 Упражнение с внешним сопротивлением(тяжестями). Тренажеры гантели, гири, штанги.

3.7 Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол.).

4. Техническая подготовка.

4.1 . Повторить и закрепить бросок с подбивном коленом. Выполнения броска с чучелом, с партнером. Многократное повторение броска. Применять в учебных схватках.

4.2 Изучить бросок через грудь. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, выводит соперника из равновесия , делает шаг согнутой в колене правой ногой соперника. Приставив левую ногу одновременно прижимает соперника к груди . Отталкиваясь двумя ногами и подбивая противника животом , атакующий прогибается назад, увлекая за собой противника, резко поворачиваясь влево или вправо, завершает бросок .Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном). Такое же упражнение в движении и с последующим отрывом партнера от ковра. Такие же упражнения с манекеном.

4.3 Закрепить бросок через грудь. Многократное повторение и применение учебных схватках. Характерные ошибки и способы их устранения. Преждевременный поворот грудью к ковра затрудняет опрокидывание соперника в направлении спиной к ковра. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир.

- Ошибки их устранение:

Во время выполнения рывка - подбив, атакующий подгибает колени вперед и тем самым гасит свои усилия. В этом случае следует применять упражнения в выбрасывании манекена вверх - за себя сразу из положения первоначальной стойки за счет резкого выпрямления ног и рывка руками.

Ослабление захвата в момент рывка - подбив. Для устранения ошибки следует выделить это действие как главное, обратив внимание на сведение локтей в захвате. Преждевременный поворот грудью к ковра затрудняет опрокидывание соперника в направлении спиной к ковра. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир.

4.4 Закрепить и совершенствовать изученные броски: бросок через грудь, через бедро, зашагиванием за левую (правую) ногу соперника. Многократное повторение и применение учебных схватках. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и не прижать его к себе.

4.5 Защита от броска через грудь. Учебные схватки с применением изученных бросков. Повторить ранее изученные броски. Учебные схватки с применением изученных бросков. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.

Многочисленное повторение. Учебные схватки.

5. Тактическая подготовка.

5.1 Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.

5.2 Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре. Делать быстрый прорыв. Защита.

5.3 Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра). Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не становиться на колени, не сесть на ковер). Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, вправо). Уметь делать встречный ход. Уметь овладеть личной защитой.

5.4 Индивидуальный подход в психологической подготовке борца.

6. Промежуточная и итоговая аттестация.

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно - массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно- тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план шестого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Требование безопасности перед, вовремя, по окончании занятий.	1	1	-	опрос
1.2	Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка.	8	8	-	опрос, беседа
2.1	Основные задачи учебно-тренировочного процесса..	1	1	-	опрос, беседа
2.2	Воспитание физических качеств борца. Развитие быстроты	1	1	-	Рассказ, опрос.
2.3	Забота о своем здоровье. Утомление.	1	1	-	опрос, беседа
2.4	Повтор изученные броски: через грудь прогибом, через бедро, зашагивания за левую ногу соперника, через грудь.	1	1	-	Просмотр видео роликов, фильмов, картин.

	Видеоролики, картины итд.				
2.5	Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь. Просмотр запись Республиканских, Российских соревнований по борьбе.	4	4	-	Рассказ, просмотр видеоматериал.
3.	Физическая подготовка.	76	2	74	практическая работа
3.1	Строевые упражнения	5	-	-	практическая работа
3.2	Общеразвивающие упражнения.	10	-	-	практическая работа
3.3	Специальные физические упражнения	20	-	-	практическая работа
3.4	Упражнения для изучения и совершенствования технических действий	15	1	14	практическая работа
3.5	Упражнение с внешним сопротивлением(тяжестями).	15	1	14	практическая работа
3.6	Спортивные игры.	15	-	-	практическая работа
4.	Техническая подготовка.	165	2	163	практическая работа
4.1	Повторить и закрепить бросок через грудь	20	-	-	практическая работа
4.2	Изучить бросок подхватом	23	1	22	практическая работа
4.3	Закрепить бросок подхватом. Ошибки.	40	-	-	практическая работа
4.4	Закрепить и совершенствовать изученные броски: бросок через грудь, через бедро, зашагиванием за левую (правую) ногу соперника, подбивом коленом.	40	-	-	практическая работа
4.5	Защита от броска через грудь. Учебные схватки с применением изученных бросков.	40	1	39	практическая работа
5.	Тактическая подготовка.	70	5	65	Тестирование Просмотр видеоматериала практика

5.1	Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.	18	1	17	практическая работа
5.2	Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре.	18	1	17	практическая работа
5.3	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).	18	1	17	практическая работа
5.4	Коррекции психической деятельности борцов.	17	2	15	практическая работа
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	8	-	8	зачет
8	Летняя оздоровительная работа.	9	-	9	Практическая работа
	Итого	342	19	323	

3.Содержание учебного плана шестого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

1.1Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

1.2Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

2.Теоретическая подготовка.

2.1 Основные задачи учебно-тренировочного процесса.

2.2 Воспитание физических качеств борца. Развитие быстроты. Быстрота это способность выполнять движения с максимальной скоростью. Быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Возрастные особенности проявления быстроты.

2.3 Забота о своем здоровье. Утомление. Это физиологическое состояние человека , наступающее вследствие напряженной или длительной работы, которое выражается во временном снижении работоспособности.

2.4 Повтор изученные броски: через грудь прогибом, через бедро, зашагивания за левую ногу соперника. Видеоролики, картины и.т.д.

2.5 Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь. Просмотр запись Республиканских Российских соревнований по борьбе.

3.Физическая подготовка. СФП:

3.1 Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

3.2 Общеразвивающие упражнения. Комбинация ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки .Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления. Упражнения для развития мышц туловища.

наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине. Поднимания и опускания ног, поднимания туловища лежа на спине и на животе.

3.3 Специальные физические упражнения. Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие. Для развития этих качеств используются следующие средства: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели). Легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков). Подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга. Упражнения имитация броска (визуально) и манекеном.

3.4 Упражнения для изучения и совершенствования технических действий. Имитационные упражнения (например имитация движения атакующего при выполнении изученных бросков. Упражнения с манекеном, чучелом.

3.5 Упражнение с внешним сопротивлением(тяжестями). Тренажеры гантели, гири, штанги.

3.5 Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол.).

4. Техническая подготовка.

4.1 . Повторить и закрепить бросок через грудь. Выполнения броска с чучелом, с партнером. Многократное повторение броска. Применять в учебных схватках.

4.2 Изучить бросок подхватом. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, выводит соперника из равновесия , и одновременно зашагивает правой ногой между ног соперника, а левой ногой делает скрестный шаг, поворачиваясь ногой и туловищем спиной к противнику , подхватывает правой ногой правую ногу соперника и скручивая, завершает бросок . Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном). Такое же упражнение в движении и с последующим отрывом партнера от ковра. Такие же упражнения с манекеном.

4.3 Закрепить бросок подхватом. Многократное повторение и применение учебных схватках. Характерные ошибки и способы их устранения. Преждевременный поворот грудью к ковра затрудняет опрокидывание соперника в направлении спиной к ковра. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир.

- Ошибки их устранение:

Ослабление захвата в момент рывка - подбив. Для устранения ошибки следует выделить это действие как главное, обратив внимание на сведение локтей в захвате. Преждевременный поворот грудью к ковра затрудняет опрокидывание соперника в направлении спиной к ковра. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир.

4.4 Закрепить и совершенствовать изученные броски: бросок через грудь, через бедро, зашагиванием за левую (правую) ногу соперника. Многократное повторение и применение учебных схватках. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и не прижать его к себе.

4.5 Защита от броска подхватом. Учебные схватки с применением изученных бросков. Повторить ранее изученные броски.

Учебные схватки с применением изученных бросков. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.

Многократное повторение. Учебные схватки.

5. **Тактическая подготовка.**

5.1 Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.

5.2 Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре. Делать быстрый прорыв. Защита.

5.3 Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра). Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставить на колени, не сесть на ковер). Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право). Уметь делать встречный ход. Уметь овладеть личной защитой.

5.4 Коррекции психической деятельности борцов. Индивидуальный подход в психологической подготовке борца. Гипносуггестивное воздействие.

6. **Промежуточная и итоговая аттестация.**

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно- массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно- тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план седьмого года обучения (СФП).

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Требование безопасности перед, вовремя, по окончании занятий.	1	1	-	опрос
1.2	Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка.	10	10	-	опрос, беседа
2.1	Физическая культура и спорт в России. Борьба в Татарстане. Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.	1	1	-	опрос, беседа
2.2	Воспитание физических качеств борца. Развитие ловкости	1	1	-	Рассказ, опрос.
2.3	Забота о своем здоровье. Массаж.	1	1	-	опрос, беседа
2.4	Повтор изученные броски: через грудь прогибом, через бедро, зашагивания за левую ногу соперника, через грудь, подхватом. Видеоролики, картины итд.	1	1	-	Просмотр видео роликов, фильмов, картин.
2.5	Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.	4	4	-	Рассказ, просмотр

	Просмотр запись Республиканских, Российских соревнований и по борьбе.				видеоматериал.
2.6	Судейства . Правила соревнований. Жесты судей.	2	2		Рассказ, просмотр видеоматериал. Практическая работа.
3.	Физическая подготовка.	100	2	98	практическая работа
3.1	Строевые упражнения.	5	-	-	практическая работа
3.2	Общеразвивающие упражнения.	10	-	-	практическая работа
3.3	Специальные физические упражнения	20	-	-	практическая работа
3.4	Упражнения для изучения и совершенствования технических действий.	20	1	19	практическая работа
3.5	Упражнение с внешним сопротивлением(тяжестями).	25	1	24	практическая работа
3.6	Спортивные игры.	20	-	-	практическая работа
4.	Техническая подготовка.	240	2	238	практическая работа
4.1	Повторить и закрепить бросок подхватом.	20	-	-	практическая работа
4.2	Закрепить и совершенствовать изученные броски: бросок через грудь, через бедро, зашагиванием за левую (правую) ногу соперника, подбивом коленом.	40	1	39	практическая работа
4.3	Предупреждение и исправление ошибок в борьбе.	50	-	-	практическая работа
4.4	Защита от бросков. Учебные схватки с применением изученных бросков	50	-	-	практическая работа
4.5	Учебно - тренировочные схватки. Метод соревновательный..	80	1	79	практическая работа

5.	Тактическая подготовка.	80	5	75	Тестирование Просмотр видеоматериала практика
5.1	Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.	20	1	19	практическая работа
5.2	Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре.	20	1	19	практическая работа
5.3	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).	20	1	19	практическая работа
5.4	Психологическая и тактическая подготовка спортсмена борца.	20	2	18	практическая работа
6.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	Зачет Контрольные нормотивы.
7.	Соревнования.	8	-	8	зачет
8.	Летняя оздоровительная работа.	12	-	12	Практическая работа
	Итого	456	19	437	

3.Содержание учебного плана седьмого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

1.1Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

1.2Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

2.Теоретическая подготовка.

2.1 Физическая культура и спорт в России. Борьба в Татарстане Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.

2.2 Воспитание физических качеств борца. Развитие ловкости. Ловкость – способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Специальная ловкость. Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия.

2.3 Забота о своем здоровье. Массаж. К основным приемам массажа относятся: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Противопоказания массажа.

2.4 Повтор изученные броски: через грудь прогибом, через бедро, зашагивания за левую ногу соперника. Видеоролики, картины и.т.д.

2.5 Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь. Просмотр запись Республиканских Российских соревнований по борьбе.

2.6 Судейства . Правила соревнований. Жесты судей. Правила соревнований: Положение соревнований, виды соревнований, Судейская коллегия, Главный судья, главный секретарь, арбитр, боковые судьи, врач и т.д. обязанности судей. Жесты судьи.

3. Физическая подготовка. СФП:

3.1 Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

3.2 Общеразвивающие упражнения. Комбинация ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки .Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления. Упражнения для развития мышц туловища. наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине. Поднимания и опускания ног, поднимания туловища лежа на спине и на животе.

3.3 Специальные физические упражнения. Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие. Для развития этих качеств используются следующие средства: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели). Легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков). Подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга. Упражнения имитация броска (визуально) и манекеном.

3.4 Упражнения для изучения и совершенствования технических действий. Имитационные упражнения (например имитация движения атакующего при выполнении изученных бросков. Упражнения с манекеном, чучелом.

3.5 Упражнение с внешним сопротивлением(тяжестями). Тренажеры гантели, гири, штанги.

3.5 Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол.).

4. Техническая подготовка.

4.1 . Повторить и закрепить бросок подхватом.. Выполни броска с чучелом, с партнером. Многократное повторение броска. Применять в учебных схватках.

4.2 Закрепить и совершенствовать изученные броски: бросок через грудь, через бедро, зашагиванием за левую (правую) ногу соперника. Многократное повторение и применение учебных схватках. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и не прижать его к себе.

4.3 Предупреждение и исправление ошибок в борьбе. Ошибки: при атаке, в защите, в позах в стандартном положении, маневрировании , несовременная атака. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир. Просмотр видеоматериал учебных схваток.

4.4 Защита от бросков. Учебные схватки с применением изученных бросков. Повторить ранее изученные броски. Учебные схватки с применением изученных бросков. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника. Многократное повторение. Учебные схватки.

4.5 Учебно – тренировочные схватка. Метод соревновательный. Цель учебных схваток совершенствования изученных приемов в обстановке приближенной к(боевой) соревновательный .

5. Тактическая подготовка.

5.1 Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.

5.2 Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре. Делать быстрый прорыв. Защита.

5.3 Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра). Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставать на колени, не сесть на ковер). Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право). Уметь делать встречный ход. Уметь овладеть личной защиты.

5.4 Психологическая и тактическая подготовка спортсмена борца. Индивидуальный подход в психологической подготовке борца. Гипносуггестивное воздействие. Способность совершенствовать психических процессов, создавать оптимальные психические состояния, развивать умения управлять своими психическими состояниями, создавать положительную психологическую атмосферу.

6. Промежуточная и итоговая аттестация

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно- массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно- тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план восьмого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Требование безопасности перед, вовремя, по окончании занятий.	1	1	-	опрос
1.2	Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка.	12	12	-	опрос, беседа
2.1	Физическая культура и спорт в России. Борьба в Татарстане , Рыбно-Слободском районе и в нашем селе.	1	1	-	опрос, беседа
2.2	Воспитание физических качеств борца. Развитие гибкости.	1	1	-	Рассказ, опрос.
2.3	Особенности дыхания борца.	1	1	-	опрос, беседа
2.4	Повтор изученные броски: через грудь прогибом, через бедро, зашагивания за левую ногу соперника, через грудь, подхватом. Видеоролики, картины итд.	1	1	-	Просмотр видео роликов, фильмов, картин.
2.5	Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь. Просмотр запись Республиканских, Российских соревнований и по борьбе.	4	4	-	Рассказ, просмотр видеоматериал.
2.6	Судейства . Правила соревнований. Жесты	2	2	-	Рассказ,

	судей.				просмотр видеоматериал. Практическая работа.
2.7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования к спортсменам.	2	2	-	Рассказ, опрос
3.	Физическая подготовка.	214	2	212	практическая работа
3.1	Строевые упражнения.	10	-	-	практическая работа
3.2	Общеразвивающие упражнения.	20	-	-	практическая работа
3.3	Специальные физические упражнения	60	-	-	практическая работа
3.4	Упражнения для изучения и совершенствования технических действий	40	1	39	практическая работа
3.5	Упражнение с внешним сопротивлением(тяжестями).	44	1	43	практическая работа
3.6	Спортивные игры.	40	-	-	практическая работа
4.	Техническая подготовка.	320	2	318	практическая работа
4.1	Повторить изученные броски, сравнение сбросками борьбы на поясах.	50	-	-	практическая работа
4.2	Закрепить и совершенствовать изученные броски: бросок через грудь, через бедро, зашагиванием за левую (правую) ногу соперника, подбивом коленом, подхватом.	40	1	39	практическая работа
4.3	Предупреждение и исправление ошибок в борьбе.	50	-	-	практическая работа
4.4	Защита от бросков. Учебные схватки с применением изученных бросков	80	-	-	практическая работа
4.5	Учебно - тренировочные схватки. Метод соревновательный..	100	1	79	практическая работа

5.	Тактическая подготовка.	100	5	75	Тестирование Просмотр видеоматериала практика
5.1	Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.	25	1	24	практическая работа
5.2	Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре.	25	1	24	практическая работа
5.3	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра).	25	1	24	практическая работа
5.4	Психологическая и тактическая подготовка спортсмена борца.	25	2	23	практическая работа
6.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	Зачет Контрольные нормотивы.
7.	Соревнования.	10	-	10	зачет
8.	Летняя оздоровительная работа.	12	-	12	Практическая работа
	Итого	684	24	660	

3.Содержание учебного плана восьмого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

1.1Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

1.2Места занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

2.Теоретическая подготовка.

2.1 Физическая культура и спорт в России. Борьба в Татарстане Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.

2.2 Воспитание физических качеств борца. Развитие гибкости. Гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Особенности развития гибкости. Методика развития гибкости.

2.3 Особенности дыхания борца. Успокаивающее дыхание. Верхнее дыхание, среднее грудное дыхание, нижнее или диафрагмальное дыхание. Дыхательные упражнения, стимулирующие нервную систему. Активизирующее дыхание.

2.4 Повтор изученные броски: через грудь прогибом, через бедро, зашагивания за левую ногу соперника. Видеоролики, картины и.т.д.

2.5 Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь. Просмотр запись Республиканских Российских соревнований по борьбе.

2.6 Судейства . Правила соревнований. Жесты судей. Правила соревнований: Положение соревнований, виды соревнований, Судейская коллегия, Главный судья, главный секретарь, арбитр, боковые судьи, врач и т.д. обязанности судей. Жесты судьи.

2.7 Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Гигиенические требования к спортсменам.

3. Физическая подготовка. СФП:

3.1 Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

3.2 Общеразвивающие упражнения. Комбинация ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки .Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления. Упражнения для развития мышц туловища. наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине. Поднимания и опускания ног, поднимания туловища лежа на спине и на животе.

3.3 Специальные физические упражнения. Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с техника- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие. Для развития этих качеств используются следующие средства: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели). Легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков). Подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга. Упражнения имитация броска (визуально) и манекеном.

3.4 Упражнения для изучения и совершенствования технических действий. Имитационные упражнения (например имитация движения атакующего при выполнении изученных бросков. Упражнения с манекеном, чучелом.

3.5 Упражнение с внешним сопротивлением(тяжестями). Тренажеры гантели, гири, штанги.

3.5 Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол.).

4. Техническая подготовка.

4.1 . Повторить изученные броски, сравнение сбросками борьбы на поясах. Многократное повторение. Приемы борьбы на поясах: Зацеп разноименной ноги, зацеп снаружи, передняя подсечка, передняя подножка.

4.2 Закрепить и совершенствовать изученные броски: бросок через грудь, через бедро, зашагиванием за левую (правую) ногу соперника. Многократное повторение и применение учебных схватках. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и не прижать его к себе.

4.3 Предупреждение и исправление ошибок в борьбе. Ошибки: при атаке, в защите, в позах стандартном положении, маневрировании , несвоевременная атака. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир. Просмотр видеоматериал учебных схваток.

4.4 Защита от бросков. Учебные схватки с применением изученных бросков. Повторить ранее изученные броски. Учебные схватки с применением изученных бросков. Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника. Многократное повторение. Учебные схватки.

4.5 Учебно – тренировочные схватка. Метод соревновательный. Цель учебных схваток совершенствования изученных приемов в обстановке приближенной к(боевой) соревновательный .

5. Тактическая подготовка.

5.1 Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника.

5.2 Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре. Делать быстрый прорыв. Защита.

5.3 Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра). Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставать на колени, не сесть на ковер). Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право). Уметь делать встречный ход. Уметь овладеть личной защиты.

5.4 Психологическая и тактическая подготовка спортсмена борца. Индивидуальный подход в психологической подготовке борца. Гипносуггестивное воздействие. Способность совершенствовать психических процессов, создавать оптимальные психические состояния, развивать умения управлять своими психическими состояниями, создавать положительную психологическую атмосферу.

6.Промежуточная и итоговая аттестация.

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные схватки показатели.

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Нормативы контрольные.

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно- массовых мероприятий». Контрольные схватки на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8. Летняя оздоровительная работа. Участие в Сабантуях, мастер-классах, учебно- тренировочных сборах и соревнованиях.

4.Диагностический инструментарий,

Контрольно-переводные нормативы. ОФП -1 год обучения.

№	Упражнения	1-й год				
		35кг	45кг	55кг	65кг	Св 65кг
1	Бег 30 м.	8	6.8	6.6	5.7	5.9
2	Бег 1000 м	9	7.50	6.20	6	6.20
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	10	14	15	12	13
4	Прыжок в длину с места (см)	100	140	175	200	205
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	7	7	6	5
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	3	4	3	3	2

Контрольно-переводные нормативы. ОФП -2 год обучения

№	Упражнения	2-й год				
		35кг	45кг	55кг	65кг	Св 65кг
1	Бег 30 м.	8.2	6.7	6.0	5.7	5.8
2	Бег 1000 м	9	7.50	6.20	6	6.20
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	12	14	15	12	15
4	Прыжок в длину с места (см)	110	140	175	210	205
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	7	7	6	5
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	3	4	3	3	2
7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	6	8	6	7	8
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	3	4	5	6	6
9	Наклон в перед	5	8	7	11	9

Контрольно-переводные нормативы. ОФП -3 год обучения

№	Упражнения	3-й год				
		35кг	45кг	55кг	65кг	Св 65кг

1	Бег 30 м.	7.2	6.0	5.8	5.4	5.5
2	Бег 1000 м.	7	6.50	6.20	6.4	6.20
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	13	14	15	17	17
4	Прыжок в длину с места (см)	115	140	175	210	215
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	7	8	9	8
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	3	4	3	3	2
7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	6	8	6	7	8
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	3	4	5	6	6
9	Наклон в перед	9	13	13	15	13

Контрольно-переводные нормативы. СФП -4 год обучения

№	Упражнения	4-й год				
		45кг	55кг	65кг	75кг	Св 75кг
1	Бег 30 м.	5	4.8	4.6	4.7	4.9
2	Бег 1000 м	4	3.50	4.20	5	5.20
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	16	18	20	20	15
4	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	250	230

5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	6	10	8	7
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	5	4	5	3	2
7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	7	8	5	6	6
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	5	8	10	12	9
9	Наклон в перед	9	12	16	15	17

Контрольно-переводные нормативы. СФП -5 год обучения

№	Упражнения	5-й год				
		45кг	55кг	65кг	75кг	Св.75кг
1	Бег 30 м.	4.7	4.6	4.5	4.6	4.8
2	Бег 1000 м	4	4	4	5	5
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	17	19	21	21	16
4	Прыжок в длину с места (см)	185	195	215	250	235
5	Подтягивание на перекладине	8	8	12	10	9

6	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	8	9	7	8	7
7	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	12	13	16	15	14
8	Наклон в перед	10	12	15	17	19

Контрольно-переводные нормативы. СФП – 6 год обучения

№	Упражнения	6-й год				
		45кг	55кг	65кг	75кг	Св 75кг
1	Бег 30 м.	4.5	4.6	4.6	4.5	4.7
2	Бег 1000 м	3.20	3.25	3.25	3.30	4
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	18	20	22	22	17
4	Прыжок в длину с места (см)	190	200	230	250	240
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	14	11	10
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	-	-	-	-	-

7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	10	9	8	9	9
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	12	16	18	19	17
9	Наклон в перед	10	12	15	17	19

Контрольно-переводные нормативы. СФП - 7 год обучения

№	Упражнения	7-й год				
		45кг	55кг	65кг	75кг	Св75кг
1	Бег 30 м.	4.4	4.5	4.3	4.5	4.6
2	Бег 1000 м	3.25	3.10	3.20	3.25	3.40
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	19	21	23	23	18
4	Прыжок в длину с места (см)	190	200	230	260	250
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	13	15	12	11
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	-	-	-	-	-
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	-	-	-	-	-
9	Наклон в перед.	12	13	17	20	20

Контрольно-переводные нормативы. СФП - 8 год обучения

№	Упражнения	8				
		45кг	55кг	65кг	75кг	Св75кг
1	Бег 30 м.	4.3	4.4	4.2	4.5	4.6
2	Бег 1000 м	3.25	3.10	3.20	3.25	3.40
3	Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек. (кол-во раз)	20	21	22	23	18
4	Прыжок в длину с места (см)	190	210	230	260	250
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	12	15	11	10
6	Забегание вокруг головы вправо или влево	-	-	-	-	-
7	Выполнение приема бросок через грудь с манекеном (за 30 сек.)	13	13	13	13	10
8	Имитация приемов с резиновым амортизатором на скорость(за 20 сек.)	-	-	-	-	-
9	Наклон в перед	15	15	17	20	19

5.Методическое обеспечение программы.

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Учебная схватка
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики борьбы и совершенствование в ней

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Учебная схватка.

Ожидаемый результат

- расширят представление о национальной борьбе в Татарстане;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества;
- пополнят технико-тактический арсенал национальной борьбы;
- соблюдение норм поведения страховки ;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.
- получают теоретические сведения о национальной борьбе, правилах ведении борьбы;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоит упражнения ОФП;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- должен знать все борцовские стойки;
- научится ведение борьбы: на месте и в движении сохраняя стойку;
- научится при срыве атаки вернуться в исходное положение основной стойки борца;
- научится выполнять броски с чучело (манекеном);
- знать правила судейства соревнований.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка борца высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

6.Условия реализации программы.

1. Д Борцовский ковер 12м. х 12м.
2. Покрывало для борцовского ковра.
3. Манекен

Контрольно-измерительные приборы:

4. Весы до 200кг.
5. Секундомер двухстрелочный или электронный.

Дополнительное оборудование и инвентарь:

6. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.
7. Гири 16, 24 ,32 кг.
8. Игла для накачивания спортивных мячей.
9. Канат для лазанья.
10. Канат для перетягивания.
11. Кушетка массажная.
12. Лонжа ручная.
13. Манекены тренировочные для борьбы.
14. Маты поролоновые.
15. Мяч баскетбольный.
16. Мяч футбольный.
17. Перекладина гимнастическая.
18. Помост тяжелоатлетический разборный, малый 2,8×2,8м.
19. Скакалки гимнастическая.
20. Скамейка гимнастическая.
21. Стеллаж для хранения гантелей.
22. Стенка гимнастическая.

23. Штанга наклонная.
24. Штанга тяжелоатлетическая.
25. Эспандер плечевой резиновый.

Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:

Инвентарь, аксессуары:

1. Налокотники.
2. Наколенники.
3. Раковина защитная.
4. Борцовский кушак

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ - Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия. - Участие в встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3.Контрольные и товарищеские учебные схватки.

4.Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: вначале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа

.ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших. Основные организационно-воспитательные мероприятия:
 - беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);
 - анкетирование обучающихся и родителей;
 - встречи с выдающимися спортсменами;
 - посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

Будут знать:

работу сердечнососудистой системы,

понятие о телосложении человека;

правила соревнований и судейства;

- Методы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями

- Выбирать приёмы борьбы

Будут уметь:

- выполнять основные приёмы борьбы и использовать в поединке

- выполнять контрприёмы и использовать в поединке

умеют выполнять приёмы борьбы в поединке.

- развивают физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

- достигают спортивных результатов на уровне районных, республиканских и всероссийских соревнований;

- владеют методами самоконтроля

- становятся законопослушными и конкурентоспособными личностями.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями. По окончании годового цикла подготовки обучающиеся должны выполнить требования физической подготовленности согласно программных требований

7.Список информационных ресурсов

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. Татар корэше.- Казан: татар.кит.нэшр, 1951.- 120 бит.
6. Национальная спортивная борьба «Корэш». Казань: КГПУ, 2003 , -36 с.
7. Татарча корэш.- Казан: «Суз» нэшрияты,2008.-110 б.