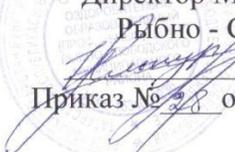


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»
Рыбно-Слободского муниципального района
Республики Татарстан

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

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУ ДО «ДОО (П) Ц»
Рыбно - Слободского муниципального района РТ
 И.И. Гиннатуллин
Приказ № 38 от «01» сентября 2023 года

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе «Көрэш»
Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся : 8 -17лет
Срок реализации:1 год (228 часов)

Автор - составитель:
педагог дополнительного
образования
Р. Х. Тухватуллин

п.г.т Рыбная - Слобода
2024

(на основании дополнительной общеразвивающей программы 2016 года)

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный тематический план.....	5
3. Содержание программы.....	9
4. Календарный учебный график.....	13
5. Диагностический инструментарий.....	20
6. Методическое обеспечение программы.....	22
7. Условия реализации программы.....	24
8. Список информационных ресурсов.....	27

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 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. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ / Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011

11. 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

№ 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	Вводное занятия. Требования безопасности перед и во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1		Беседа опрос
1.2	Санитарно-гигиенические требования предъявляемые к одежде, обуви спортивному инвентарю и оборудованию.	1	1		беседа
2	Теоретическая подготовка.	8	8		опрос, беседа
2.1	Физическая культура и спорт в России. Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане. Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.	2	2		опрос, беседа
2.2	Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения	2	2		опрос, беседа
2.3	Профилактика заболеваемости и травматизма и острых респираторных инфекций в том числе вызванных корона вирусной инфекцией.	1	1		беседа
2.4	Правила пожарной безопасности	1	1		беседа
2.5	Гигиенические требования к спортсменам	1	1		опрос, беседа
2.6	Техника и тактика ведения борьбы, их	1	1		опрос, беседа

	взаимосвязь.				
3	Физическая подготовка.	100		97	практическая работа
3.1	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.	5		5	практическая работа
3.2	Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.	4		4	практическая работа
3.3	Упражнения с отягощениями (гантели, гири и др.), сгибание разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без их помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.	21	1	20	практическая работа
3.4	Силовые упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели).	25		25	практическая работа
3.5	Подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга).	25		25	практическая работа
3.6	Спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков).	15		15	практическая работа
3.7	Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.	3	1	2	опрос, беседа тестирование.
3.8	Упражнения имитация броска (визуально).	2	1	1	Беседа контрольная
4	Техническая подготовка.	160		156	практическая работа
4.1	Повторить и закрепить падений и падений	5			практическая

	в перед с опорой на руки.				работа
4.2	Закрепить кувырков с партнером	4	1	19	практическая работа
4.3	Закрепить бросок через грудь.	20	1	19	практическая работа
4.4	Закрепить бросок через бедро.	20	1	19	практическая работа
4.5	Повторить и закрепить бросок за левую ногу соперника (зашагивание).	20	1	19	практическая работа
4.6	Учебная схватка. Применением изученных бросков.(через грудь через бедро и зашагиванием).	91			Практическая работа
5	Тактическая подготовка.	50	5	45	Тестирование Просмотр видеоматериала практика
5.1	Защита от броска	10	1	9	практическая работа
5.2	Контор прием	10	1	9	практическая работа
5.3	Противодействие сопернику	10	1	9	практическая работа
5.4	Выведения из равновесия соперника	10	1	9	практическая работа
5.5	Наступательные и защитные действия борца.	10	1	9	практическая работа
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	9	-	9	зачет
8	Летняя оздоровительная работа.	9	-	9	практическая работа
	Итого	342	22	320	

3. Содержание программы.

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.**
 - 1.1 Вводное занятия. Требования безопасности перед и во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
 - 1.2 Санитарно- гигиенические требования предъявляемые к одежде , обуви спортивному инвентарю и оборудованию
2. **Теоретическая подготовка.**
 - 2.1 Физическая культура и спорт в России.

Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане. Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.

2.2 Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.

2.3 Профилактика заболеваемости и травматизма и острых респираторных инфекций в том числе вызванных корона вирусной инфекцией.

2.4 Правила пожарной безопасности.

2.5 Гигиенические требования к спортсменам.

2.6 Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.

3. **Физическая подготовка. ОФП:**

3.1 Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

3.2 Обще развивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. обычная, спиной вперед, боком; на носках, на наружной крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу), приседе, ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейке спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега: на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты, в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

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

3.4 Силовые упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели). кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

3.5 Подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга).

3.6 Спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков).

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

3.8 Упражнения имитация броска (визуально).поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны,

приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

4. Техническая подготовка.

- 4.1 Повторить и закрепить падений и падений в перед с опорой на руки. 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 Закрепить кувырков с партнером. И.П. Борец лежа на спине поднимает ноги вверх одновременно руками захватывает голень партнера. Партнер со стороны головы стоит и захватывает его голени которые подняты вверх. Таким образом вместе они образуют кольцо и делают кувырки. Многократное повторение. Упражнения с манекеном(теория).
- 4.3 Закрепить бросок через грудь. 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. Борцы с кушаками в средней стойке. Повтор изученные броски. Повтор броска упражнения с манекеном. Многократное повторение и применение учебных схватках. Просмотр видео роликов.
- 4.4 Закрепить бросок через бедро. Борцы в стойке. Атакующий борец, подбивая правым плечам, выводит соперника из равновесия. Одновременно зашагивает согнутой в колене правой ногой между ног соперника, а левой ногой делает скрестный шаг и , развернув ноги и туловища, подбивает бедром за счет выпрепления ног и скручиванием завершает бросок. Борцы с кушаками в средней стойке. Повтор изученные броски. Повтор броска упражнения с манекеном. Многократное повторение и применение учебных схватках. Выполнения броска в движении. Просмотр видеороликов .
- 4.5 Повторить и закрепить бросок за левую ногу соперника (зашагивание). Борцы в стойке. Атакующий борец, подбивая 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 выпрепления ног, прогибаясь назад и поворачивая вправо, завершает бросок. Повтор изученные броски. Повтор броска упражнения с манекеном. Многократное повторение и применение учебных схватках. Выполнения броска в движении. Повторение упр. с партнером. Упражнения с манекеном. Просмотр видеороликов.
- 4.6 Учебная схватка. Применением изученных бросков.(через грудь через бедро и зашагиванием). Выполнения бросков с партнером. Многократное повторение и применение учебных схватках. Просмотр видеороликов.

5. Тактическая подготовка.

- 5.1 Защита от броска. Уметь почувствовать ходы соперника. Следить за ногами соперника. Уметь подловить момент атаки. Почувствовать соперника на ковре. Делать быстрый прорыв. Просмотр видеороликов.
- 5.2 Контор прием. Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право). Уметь делать встречный ход. Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложится, не ставить на колени, не сесть на ковер). Просмотр видеороликов.
- 5.3 Противодействие сопернику. Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра). Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.
- 5.4 Выведения из равновесия соперника. Основу выведения из равновесия составляет воздействие на скелетную основу противника, уменьшить площадь его опоры, сместить проекцию общего центра тяжести на край опоры, уменьшить площади опоры и лишить свободы вращения плечевой оси. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стогна одной ногое — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника. Просмотр видеороликов.
- 5.5 Наступательные и защитные действия борца. Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковра; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру. Просмотр видеороликов.

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.

Приемы и методы организации учебного процесса.

При организации учебно-воспитательного процесса используются методы дифференцированного обучения, объяснительно-иллюстративного, проблемного изложения и репродуктивного обучения.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по борьбе.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в борьбе.
- Правила борьбы «Корэш».
- Регламент проведения борьбы «Корэш» турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по борьбе «Корэш».

Материально-техническое оснащение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ гимнастических матов, манекены, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и ноутбук с электронными носителями (диски и флешка).

Медико-педагогический контроль.

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;
- тренировочные и соревновательные воздействия;
- состояние условий соревнований;

с помощью группы тестов:

1. Тесты в покое – показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.
2. Стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).
3. При максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями:

- количество соревнований за год подготовки и динамика результатов,
- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

4.Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09. 23	17.00-19.35	Теория	3	Требования безопасности и гигиена перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.	Спорт зал	Беседа, опрос

2	Сентябрь	04.09.23	17.00-19.35	Практика	3	Строевые упр. бег, прыжки, гимнастические упр.	Спорт зал	Практическая работа
3	Сентябрь	06.09.23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить и совершенствовать изученные броски через грудь, бедро и зашагиванием	Спорт зал	Практическая работа
4	Сентябрь	08.09.23	17.00-19.35	Практика	3	Повторить изученные броски с манекеном.	Спорт зал	Практическая работа
5	Сентябрь	11.09.23	17.00-19.35	Теория	3	Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане	Спорт зал	Беседа, опрос
6	Сентябрь	13.09.23	17.00-19.35	Практика	3	Упр. для мышц туловища, рук и ног. Спорт игры.	Спорт зал	Практическая работа
7	Сентябрь	15.09.23	17.00-19.35	Практика	3	Повторить и закрепить изученные броски через грудь и через бедро.	Спорт зал	Закрепления
8	Сентябрь	18.09.23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить и совершенствовать изученные броски через грудь прогибом зашагиванием.	Спорт зал	Практическая работа
9	Сентябрь	20.09.23	17.00-19.35	Практика	3	Повторить и закрепить изученные броски через грудь через бедро.	Спорт зал	Практическая работа
10	Сентябрь	22.09.23	17.00-19.35	Практика	3	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра). Делать быстрый прорыв	Спорт зал	Изучение
11	Сентябрь	25.09.23	17.00-19.35	Практика	3	Упр. для мышц туловища, рук и ног. Упр. с элементами акробатики, гимнаст-ми скам-ми	Спорт зал	Практическая работа
12	Сентябрь	27.09.23	17.00-19.35	Практика	3	Повторить ранее изученные броски. Прогибом, через бедро.	Спорт зал	Практическая работа
13	Сентябрь	29.09.23	17.00-19.35	Практика	3	Учебная схватка	Спорт зал	Практическая работа
1	Октябрь	02.10.23	17.00-19.35	Теория	3	.Профилактика заболеваемости и травматизма и острых респираторных инфекций в том числе вызванных корона вирусной инфекцией	Спорт зал	Беседа, опрос
2	Октябрь	04.10.23	17.00-19.35	Практика	3	Упр. для осанки. Спорт игры	Спорт зал	Практическая работа
3	Октябрь	06.10.23	17.00-19.35	Практика	3	Повторить и закрепить изученные броски. Упр с партнером.	Спорт зал	Практическая работа
4	Октябрь	9.10.23	17.00-19.35	Практика	3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	Спорт зал	Беседа, опрос
5	Октябрь	11.10.23	17.00-19.35	Практика	3	Учебная схватка. Тактическая работа	Спорт зал	Практическая работа
6	Октябрь	13.10.23	17.00-19.35	Практика	3	Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложится, не ставить на колени, не сесть на ковер). Упр. с манекеном.	Спорт зал	Изучение.показ ПДО.
7	Октябрь	16.10.23	17.00-19.35	Практика	3	Упр. на брусьях. Упр. для развития мышц	Спорт зал	Практическая работа

						туловища.		
8	Октябрь	18.10.23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить броски Прогибом .Применять при борьбе,	Спорт зал	Практическая работа
9	Октябрь	20.10.23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить броски через. бедро. Применять при борьбе,	Спорт зал	Практическая работа
10	Октябрь	23.10.23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить броски через бедро..Применять при борьбе,	Спорт зал	Практическая работа
11	Октябрь	25.10.23	17.00-19.35	Практика	3	Спорт игры.(мини футбол, регби, баскетбол, эстафеты).	Спорт зал	Практическая работа
12	Октябрь	27.10.23	17.00-19.35	Практика	3	Упр. на снарядах(гимнастическая стенка, перекладина, гантели),	Спорт зал	Практическая работа
13	Октябрь	30.10.23	17.00-19.35	Практика	3	Учебная схватка. Тактическая работа	Спорт зал	зачет
1	Ноябрь	01.11. 23	17.00-19.35	Теория	3	Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.	Спорт зал	Беседа, опрос
2	Ноябрь	03.11. 23	17.00-19.35	Практика	3	Упр. на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),	Спорт зал	Практическая работа
3	Ноябрь	06.11. 23	17.00-19.35	Практика	3	Разряды, звания и порядок их присвоения. Совершенствование приема с прогибом	Спорт зал	Изучение Опрос
4	Ноябрь	08.11. 23	17.00-19.35	Практика	3	Борцы с кушаками в средней стойке. Повтор изученные броски	Спорт зал	Практическая работа
5	Ноябрь	10.11. 23	17.00-19.35	Практика	3	Упражнения с манекеном. Броски	Спорт зал	Практическая работа
6	Ноябрь	13.11. 23	17.00-19.35	Практика	3	Почувствовать соперника на ковре. Делать быстрый прорыв.	Спорт зал	Практическая работа
7	Ноябрь	15.11. 23	17.00-19.35	Практика	3	Спорт игры.(мини футбол, регби, баскетбол, эстафеты).	Спорт зал	Практическая работа
8	Ноябрь	17.11. 23	17.00-19.35	Практика	3	Соревнования по борьбе. На призы памяти Акмалетдинова И.	Спорт зал	зачет
9	Ноябрь	20.11. 23	17.00-19.35	Теория	3	- Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане. - Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и ее роль.	Спорт зал	Рассказ. Опрос
10	Ноябрь	22.11. 23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь прогибом.	Спорт зал	Практическая работ
11	Ноябрь	24.11. 23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь, прогибом	Спорт зал	Практическая работ
12	Ноябрь	27.11. 23	17.00-19.35	Практика	3	Уметь ходить в разные стороны (вперед, назад, влево, в право).	Спорт зал	Изучение

						Уметь делать встречный ход.		
13	Ноябрь	29.11.23	17.00-19.35	Практика	3	Учебная схватка. Тактическая работа	Спорт зал	зачет
1	Декабрь	01.12.23	17.00-19.35	Теория	3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Спорт зал	Изучение Опрос
2	Декабрь	04.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски	Спорт зал	Практическая работ
3	Декабрь	06.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски	Спорт зал	Практическая работа
4	Декабрь	08.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски	Спорт зал	Практическая работа
5	Декабрь	11.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Спорт игры.(мини футбол, регби, баскетбол, эстафеты).	Спорт зал	Практическая работа
6	Декабрь	13.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложиться, не ставить на колени, не сесть на ковер).	Спорт зал	Практическая работа
7	Декабрь	15.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Упражнения для изучения броска (чучелом, манекеном) .	Спорт зал	Практическая работа
8	Декабрь	18.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, подхват.	Спорт зал	Практическая работ
9	Декабрь	20.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Учебная схватка с применением изученных приемов борьбы.	Спорт зал	Зачет
10	Декабрь	22.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, подхват.	Спорт зал	Практическая работа
11	Декабрь	25.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.	Спорт зал	Практическая работа
12	Декабрь	27.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Подвижные игры и (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),	Спорт зал	Практическая работа
13	Декабрь	29.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Учебная схватка с применением изученных приемов борьбы	Спорт зал	зачет
14	Декабрь	31.12.23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, подхват.	Спорт зал	Практическая работа
1	Январь	01.01.24	17.00-19.35	Практика		Просмотр ролики с мест соревнований по борьбе «Кореш»	Спорт зал	Беседа, просмотр видео ролик.
2	Январь	03.01.24	17.00-19.35	Теория	3	Правила пожарной безопасности	Спорт зал	Беседа,

								опрос
3	Январь	05.01. 24	17.00-19.35	Практика	3	Упр. с отягощениями (гантели, гири и др.), сгибание разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа	Спорт зал	Практическая работа
4	Январь	8.01. 24	17.00-19.35	Практика	3	Многочасовое повторение и применение учебных схватках броски.	Спорт зал	Практическая работ
5	Январь	10.01. 24	17.00-19.35	Теория	3	- Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.	Спорт зал	Рассказ .Беседа
6	Январь	12.01. 24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, подхват, зашагивание.	Спорт зал	Практическая работа
7	Январь	15.01. 24	17.00-19.35	Практика	3	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра)	Спорт зал	Практическая работа
8	Январь	17.01. 24	17.00-19.35	Практика	3	Упр. имитация броска (визуально упражнения с чучелом)	Спорт зал	Практическая работ
9	Январь	19.01. 24	17.00-19.35	Практика	3	Упр. на брусьях. Упр. с гантелями штангами.	Спорт зал	Практическая работа
10	Январь	22.01. 24	17.00-19.35	Практика	3	Многочасовое повторение и применение учебных схватках броски.	Спорт зал	Практическая работа
11	Январь	24.01. 24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, подхват, зашагивание.	Спорт зал	Практическая работа
12	Январь	26.01. 24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить и совершенствовать изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, подхват, зашагивание.	Спорт зал	Практическая работа
13	Январь	29.01. 24	17.00-19.35	Практика	3	Соревнования по борьбе.	Спорт зал	Зачет
1	Февраль	2.02.24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить бросок «Подхватом»	Спорт зал	Практическая работа
2	Февраль	5.02.24	17.00-19.35	Теория	3	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Спорт зал	Изучение Опрос
3	Февраль	7.02.24	17.00-19.35	Практика	3	Упр. на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),	Спорт зал	Практическая работа
4	Февраль	9.02.24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь, через бедро.	Спорт зал	Практическая работа

5	Февраль	12.02 .24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, прогибом.	Спорт зал	Практическая работа
6	Февраль	14.02.24	17.00-19.35	Практика	3	Повторение упр. с партнером. Закрепление броска.	Спорт зал	Практическая работа
7	Февраль	16.02.24	17.00-19.35	Практика	3	Уметь делать встречный ход. Уметь овладеть личной защитой и закрепить	Спорт зал	Просмотр видеоматериала практика
8	Февраль	19.02. 24	17.00-19.35	Практика	3	Подвижные игры и (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),	Спорт зал	Практическая работа
9	Февраль	21.02. 24	17.00-19.35	Практика	3	Многочисленное повторение и применение учебных схватках броски.	Спорт зал	Практическая работа
10	Февраль	23.02. 24	17.00-19.35	Практика	3	Соревнования по борьбе. Первенство Района.	Спорт зал	Зачет
11		26.02. 24	17.00-19.35	Практика	3	Упр. на брусьях. Упр. для развития мышц туловища	Спорт зал	Практическая работа
12	Февраль	28.02. 24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, прогибом.	Спорт зал	Практическая работа
1	Март	01.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Гигиенические требования к спортсменам	Спорт зал	Опрос.беседа.
2	Март	04.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Упр. на брусьях. Упр. для развития мышц туловища	Спорт зал	Практическая работа
3	Март	06.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, прогибом	Спорт зал	Практическая работа
4	Март	08.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Почувствовать соперника на ковре ..Делать быстрый прорыв.	Спорт зал	Просмотр видеоматериала практика
5	Март	11.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь, через бедро, прогибом	Спорт зал	Практическая работа
6	Март	13.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Соревнования по борьбе	Спорт зал	Зачет
7	Март	15.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга	Спорт зал	Практическая работа
8	Март	18.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Совершенствование изученных бросков. Защита от броска .	Спорт зал	Просмотр видеоматериала практика
9	Март	20.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.	Спорт зал	Просмотр видеоматериала практика

10	Март	22.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Отборочный турнир на Республиканское соревнования	Спорт зал	Зачет
11	Март	25.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Многократное повторение и применение учебных схватках броски.	Спорт зал	Практическая работа
12	Март	27.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Уметь делать встречный ход. Уметь овладеть личной защитой	Спорт зал	Изучить
13	Март	29.03. 24	17.00-19.35	Практика	3	Упр. для развития мышц туловища рук, ног, шеи.	Спорт зал	Практическая работа
1	Апрель	01.04. 24	17.00-19.35	Теория	3	Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.	Спорт зал	Опрос. Беседа.
2	Апрель	03.04. 24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски	Спорт зал	Практическая работ
3	Апрель	05.04. 24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски	Спорт зал	Практическая работа
4	Апрель	8.04. 24	17.00-19.35	Практика	3	Зачет. Сдача всех изученных бросков.	Спорт зал	Практическая работа
5	Апрель	10.04. 24	17.00-19.35	Практика	3	Спорт игры.(мини футбол, регби, баскетбол, эстафеты).	Спорт зал	Практическая работа
6	Апрель	12.04. 24	17.00-19.35	Практика	3	Сохранить борцовскую стойку (не падать, не ложится, не ставить на колени, не сесть на ковер).	Спорт зал	Практическая работа
7	Апрель	15.04. 24	17.00-19.35	Практика	3	Отборочный турнир на Республиканское соревнования.	Спорт зал	Практическая работа
8	Апрель	17.04. 24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь, через бедро.	Спорт зал	Практическая работ
9	Апрель	19.04. 24	17.00-19.35	Практика	3	Учебная схватка с применением изученных приемов борьбы.	Спорт зал	Зачет
10	Апрель	22.04. 24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь, через бедро.	Спорт зал	Практическая работа
11	Апрель	24.04. 24	17.00-19.35	Практика	3	Вести схватку в низкой стойке. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.	Спорт зал	Практическая работа
12	Апрель	26.04. 24	17.00-19.35	Практика	3	Подвижные игры и (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),	Спорт зал	Практическая работа
13	Апрель	29.04. 24	17.00-19.35	Практика	3	Учебная схватка с применением изученных приемов борьбы	Спорт зал	зачет
1	Май	01.05. 24	17.00-19.35	Теория	3	Повторить и закрепить теоретическую часть учебного материала.	Спорт зал	Зачет
2	Май	03.05. 24	17.00-19.35	Практика	3	Промежуточная и итоговая аттестация.	Спорт зал	Зачет
3	Май	06.05. 24	17.00-19.35	Практика	3	Многократное повторение и применение	Спорт зал	Практическая

						учебных схватках броски.		работа
4	Май	08.05.23	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь, через бедро.	Спорт зал	Практическая работа
5	Май	10.05.23	17.00-19.35	Практика	3	Зональные соревнования по борьбе	Спорт зал	Практическая работа
6	Май	13.05.24	17.00-19.35	Практика	3	Противодействие сопернику (не дать оторвать себя с ковра)	Спорт зал	Практическая работа
7	Май	15.05.24	17.00-19.35	Практика	3	Упр. имитация броска (визуально упражнения с чучелом)	Спорт зал	Практическая работа
8	Май	17.05.24	17.00-19.35	Практика	3	Упр. на брусьях. Упр. с гантелями штангами.	Спорт зал	Практическая работа
9	Май	20.05.24	17.00-19.35	Практика	3	Многочисленное повторение и применение учебных схватках броски.	Спорт зал	Практическая работа
10	Май	22.05.24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь, через бедро.	Спорт зал	Практическая работа
11	Май	24.05.24	17.00-19.35	Практика	3	Закрепить изученные броски: Бросок через грудь, через бедро..	Спорт зал	Практическая работа
12	Май	27.05.24	17.00-19.35	Практика	3	. Промежуточная и итоговая аттестация.	Спорт зал	Зачет
13	Май	29.05.24	17.00-19.35	Практика	3	Многочисленное повторение и применение учебных схватках броски.	Спорт зал	Практическая работа
14	Май	31.05.24	17.00-19.35	Практика	3	Подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга), Подведение итогов учебного года.	Спорт зал	Практическая работа
1	Июнь	03.06.24	9.00-10.30	Практика	2	Подготовка к празднику «Сабантуй».	Спорт зал	Практическая работа
2	Июнь	05.06.24	9.00-10.30	Практика	2	Летний оздоровительный лагерь. Спортивные игры.	Стадион	Практическая работа
3	Июнь	07.06.24	16.20-18.05	Практика	2	Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Практическая работа
4	Июнь	08.06.24	12.00-14.00	Практика	2	Участие в празднике « Сабантуй».	Стадион	Практическая работа
5	Июнь	9.06.24	16.20-18.05	Практика	2	Отборочный турнир по борьбе к районному празднику « Сабантуй»	Спорт зал	Практическая работа

5.Диагностический инструментарий

Контрольно-переводные нормативы. 5 год обучения

№	Упражнения	3-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

6.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.
- получат 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;

- научиться при срыве атаки вернуться в исходное положение основной стойки борца;
- научиться 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;
- мета предметные 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.

7.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 двух стрелочный 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: в начале 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

8.Список информационных ресурсов

1. Абзалов Р. А. Теория физической культуры.-Казань, 2002.

2. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борцов: учебное пособие.-М., 1996.

3. Давлетшин В.Т. Упражнения с кушаком как средства спортивной подготовки борца: методическое пособие.-Казань, 2005.

4. Пирогов И. Оздоровительное дыхание.-М...РИПОКЛАССА,2000.