

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа имени
Заслуженного мастера спорта Галимзяна Салиховича Хусаинова»
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено»
Заседание тренерского совета
№ 3 от 29.08.2019 г.



«Утверждаю»
Директор Гимадиев И. И.
Приказ № 231/1 от 02.09. 2019 г.

**Спортивно-оздоровительная программа
по виду спорта көрәш
«Яшь көрәшче»**

**Срок реализации программы: 1 год
Разработал: тренер Рахматуллин Р. Р.**

**г. Нурлат
2019 год**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание учебного материала.....	7
4. Контрольные нормативы.....	17
5. Список литературы.....	18

1. Пояснительная записка

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому развитию.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Направленность программы по «корэш» - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы выражается в популяризации среди детей и подрастающего поколения корэш как вида спорта.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение корэш, отбор перспективных детей для дальнейших занятий по «Корэш».

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

1. научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники корэш, техническим приемам корэш;
2. развивать физические качества воспитанников, координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;
3. освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
4. организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;
5. воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

Ожидаемые результаты:

1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;

2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям корэш и к здоровому образу жизни;
5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

К спортивно-оздоровительной подготовке (СОГ) допускаются дети с 7 до 18 лет, желающие заниматься корэш, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники корэш.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, что значительно отличает данную программу от уже существующих программ, а именно Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Наличие методики физического воспитания детей раннего возраста. В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность. Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий. Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом, техническом и функциональном развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма. Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений

и учетом различного физического развития ребенка. Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- тестирование, педагогический и медицинский контроль;
- просмотр учебных фильмов, кинопрограмм и спортивных соревнований.

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных борцов. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих борцов. С их помощью удастся формировать у борцов соревновательный опыт. Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

1. Показательные выступления.
2. Соревнования согласно календарному плану мероприятий.

2. Учебно-тематический план

План-график распределения учебных часов спортивно-оздоровительной группы на учебный год.

№	Содержание	Месяцы										Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	8	

1	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	15
2	Общая физическая подготовка	11	10	9	10	11	12	11	11	10	9	104
3	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	39
4	Изучение и совершенствование техники и тактики корэш	-	1	1	2	1	2	1	1	2	1	12
5	Контрольные соревнования	-	-	2	2	-	2	2	-	-	-	8
7	Приемные и переводные испытания	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
9	Врачебный и медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего учебных часов:		18	18	17	19	17	21	19	20	18	17	184

3. Содержание учебного материала

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и

выполнении технических действий. Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

- методы упражнений игровой и соревновательный;

- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучение технике корэшна этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;

- передвижениям на один шаг вперед и назад;

- приемам самостраховки при падениях;

- способам защиты на месте;

- способам выведения из равновесия;

- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и т.п.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;

- уровень физического развития (по показателям телосложения);

- степень тренированности;

- уровень подготовленности;

- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной

систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

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

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

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.

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

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

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

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

Оборудование: маты, гантели, блины, штанга

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Для развития этих качеств используются следующие средства: упражнения на снарядах (гимнастическая

стенка, канат, брусья, перекладина), подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием), спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков), упражнения с чучелом и партнером.

Упражнения для специальной физической подготовки.

Упражнения на снарядах

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, регби, футбол, хоккей и др.

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

Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связано с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, в связи с этим специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых высоких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее усиленному ведению соревновательных поединков.

Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия групп всех уровней подготовки на протяжении всех лет обучения.

I. Упражнение для развития силы

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

Упражнения на преодоление сопротивления противника: борьба в стойке, «пуш-пуш», «бой петухов» и т.д.; метание и толкание ядер, камней, утяжеленных мячей, имитирующие борцовские приемы; имитация бросков экспандерами, амортизаторами, нанесение ударов кувалдой по автопокрышке; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; прыжки со скакалкой; поднимание на носки, передвижение, приседание с партнером на плечах; передвижение с гирями (16-24 кг.) в руках.

Упражнения для развития быстроты

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

Упражнение на развитие выносливости

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

Можно применять следующие упражнения:

Многопериодная работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе: чередование высокого темпа и ускорение проборьбе; выполнение бросков с задержанием дыхания.

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнение с чучелом

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

Упражнение с партнером

Выполнение в высоком темпе атакующих в течение 2 минут - партнер защищается. Далее отработать интенсивную защиту с переходом на контрприем.

Отработать атакующее темповое движение, часто меняя партнеров.

Упражнение для развития гибкости

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

Техника борьбы корэш

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

Термины, используемые в национальной спортивной борьбе «Кореш»

Основные положения борца

Основные положения борца - положения, применяемые борцом в процессе борьбы.

Стойка - положения борца, стоящего на ногах, необходимое для ведения борьбы. Различают правую, левую, фронтальную, низкую и высокую стойки, применяемые на ближней, средней и дальней (по отношению к партнеру) дистанциях.

Полумост - положение борца в прогибе с касанием ковра боковой частью головы, боком или плечом .

Техника борьбы

Техника борьбы - совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца - борца (приемов, защит и контрприемов), применяемых для достижения победы.

Защита - действие борца, направленное на остановку проведения приема.

Контрприем - действие борца, направленное на выполнение ответного приема.

Накрывание - контрприем, при котором контратакующий не дает атакующему осуществить разворот, способствуя его касанию ковра лопатками.

Дожим - действие атакующего борца, вынуждающее атакуемого, находящегося в опасном положении, коснуться ковра лопатками.

Опережение - контратакующее действие борца, начатое раньше, одновременно или позже атакующего действия противника и дающее контратакующему преимущество.

Классы

Разделы техники - совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения стоя или на полумосту.

Подклассы

Броски - приемы в стойке, выполняемые с отрывом атакуемого от ковра и приводящие его в опасное положение.

Переводы - приемы, приводящие атакуемого в положение нижнего з «партер».

Сваливания - прием, в результате которого атакующий приводит атакуемого в опасное положение, позволяющие атакующему фиксировать атакуемого в положение полумоста или боком к коврику.

Удержания - приемы, позволяющие атакующему фиксировать атакуемого в положении полумоста или боком к коврику.

Группы

Основные действия атакующего при проведении бросков

Наклон - действие атакующего, в результате которого его туловище из вертикального положения переходит в горизонтальное.

Поворот - поворот атакующего к атакуемому спиной с одновременным наклоном и сгибанием ног.

Поворот - действие атакуемого, при котором он движется туловищем в сторону броска и одновременно захватом за руку, за руку и пояса, голову и пояса и др.

Прогиб - действие атакующего, при котором он движется туловищем назад и одновременно разгибает его.

Вращение - действие атакующего, при котором он прогибается, одновременно поворачиваясь спиной, боком или спиной и боком к атакуемому.

Сбивание - движение (подсечка, зацеп и др.), в результате которого атакующий изменяет положение атакуемого, отрывая его от ковра.

Скручивание - действие руками, в результате которого атакующий изменяет положение атакуемого .

Основные действия атакующего при выполнении переводов

Нырок - действие атакующего в стойке, позволяющее ему пройти за спину атакуемого под его рукой, позволяющее ему перевести соперника в положении (лежа) «партер».

Подгруппы

Подножка - подставление задней или боковой части ноги под одну или обе ноги атакуемого с целью не дать ему передвигаться по коврику.

Зацеп - удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в колене.

Зацеп стопой - удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в голеностопном суставе.

Оббив - удержание или отведение ноги атакуемого с помощью одновременного зацепа голенью и стопой.

Подсечка - подбив ноги атакуемого подошвенной частью стопы.

Подхват - подталкивание атакующим спереди или спереди - сбоку задней частью ноги (в основном бедра) ног или ноги атакуемого назад - вверх.

Охват - подбивание подколенным сгибом (сзади) в подколенный сгиб атакуемого.

Подсад - подталкивание атакуемого бедром (голенью) перед собой вверх.

Борцы, слабо владеющие техникой борьбы, обычно применяют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные, главным образом, на преодоление сопротивления противника силой. Борец, хорошо владеющий техникой, способен победить физически более сильного противника.

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

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

п/п	Тема	Содержание
1	<i>Физическая культура и спорт</i>	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.
2	<i>Краткий обзор развития корэш</i>	История создания корэш. Корэш как вид спорта. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.

3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечно-полосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища.
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. Соблюдение гигиенического режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца	Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.
6	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.
7	Правила техники и безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.
8	Правила соревнований	Значение соревнований по корэш, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.
9	Места занятий. Оборудование и	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма борца. Ее подготовка и уход за ней.

<i>инвентарь</i>	
------------------	--

Соревновательная нагрузка.

Соревнования для учащихся спортивно-оздоровительного этапа входят в реализацию программы, проводятся в программах по ОФП, а также демонстрация формальных упражнений, турниры для начинающих борцов.

5. Нормативы по корэш для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	оценка		
	3	4	5
	<i>Общая физическая подготовка</i>		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12,5 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 8 мин 50 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 40 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 30 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Прыжок в длину с места, см	120	130	140

6. Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. -М.: Физкультура и спорт, 1987.

2. Бабенкова Р.Д., Трофимова Г.В. Занятия по развитию движений у детей с нарушением слуха в дошкольных учреждениях // Методические рекомендации. – М., 1973.
3. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети. – М.: Педагогика, 1963
Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991
4. Абзалов Р.А. Теория физической подготовки: Учеб. Для вузов. Каз.гос.пед.ун-т – Казань, 2002.
5. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990.
6. Макатун М.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. -М.: Знание, 1990. - (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №4)
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин - тов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979.
9. Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 1981.
10. Пилюян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.
11. Пути повышения спортивной работоспособности. М., Издательство ДОСААФ СССР 1982.