

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА (МБУ «СШ»)**

РАССМОТРЕНО
Заседание тренерского совета
МБУ «СШ»
протокол № 02
от « 10 » сентября 2019 г.



«ТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ «СШ»
М.Ф.Исмагилов

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
КОРЭШ**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта корэш,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.12.14 № 1102.

Срок реализации программы 7 лет

Ф.И.О. разработчиков Программы:

Галимзянов Л.Г. – инструктор-методист МБУ СШ

Габдрахманов Р.Ф. – старший тренер высшей категории МБУ СШ

Камалова Ф.Н. – заместитель директора по СР МБУ СШ

Балтаси
2019

Содержание:

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Характеристика вида спорта корэш, структура системы многолетней подготовки

2. Нормативная часть тренировочной программы
 - 2.1. Порядок комплектования и наполняемость тренировочных групп
 - 2.2. Режим тренировочной работы

3. Методическая часть образовательной программы
 - 3.1. Организационно-методические указания
 - 3.2. Тренировочный план
 - 3.3. План-схема годичного цикла подготовки
 - 3.4. Программный материал для практических занятий
 - 3.4.1. Теоретическая подготовка
 - 3.4.2. Физическая подготовка
 - 3.4.3. Техническая подготовка
 - 3.4.4. Тактическая подготовка
 - 3.5. Медико-психологическое сопровождение тренировочной программы.
 - 3.6. Воспитательная работа
 - 3.7. Инструкторская и судейская практика

4. Контроль освоения тренировочной программы обучающимися

5. Информационное обеспечение программы по виду спорта «Корэш».

6. Календарный план спортивно-массовых мероприятий отделения «Корэш».

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года,

- Уставом МБУ «СШ»,

на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 30 декабря 2014г. №1102 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта корэш»,

- основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы спортивных школ по корэш.

Тренировочная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон

тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы занимающимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим эффективное построение тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

1.1. Характеристика вида спорта корэш и структура системы многолетней подготовки

Целью физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности Корэш, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по Корэш для обучающихся школы будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий Корэш;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, о корэш в частности, истории корэш и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами корэш;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям корэш, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по корэш;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Корэш, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия корэш позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

2. Нормативная часть

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных борцов.

2.1. Порядок комплектования и наполняемость групп.

Многолетняя подготовка юных борцов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный (спортивной специализации).

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься корэш и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики национальной борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный (спортивной специализации) этап. На этом этапе формируется группа занимающихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Нормативы по спортивной подготовке для комплектования групп и этапов подготовки

Возраст	Спортивные этапы подготовки	Год обучения	Требования по спортивной подготовке
от 10 до 12 лет	Начальной подготовки	1 год	Без разряда
		свыше 1 года	Юношеские разряды
От 10 до 13 лет	ТСС	1, 2 год	I, II-ой юношеские разряды
От 13 до 14 лет		свыше 2 –х лет	Юношеские разряды, I-ый взрослый
От 16 до 17 лет	Спортивного совершенствования	1 год	КМС
От 17 до 18 лет		2 года	МС
От 18 до 20 лет			
От 20 и старше	Высшего спортивного мастерства	Весь период	МС, МСМК, ЗМС

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь, обращая внимание на скорость, гибкость и координацию движений.

Наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании тренировочных групп и этапов подготовки учитывается выполнение учащимися нормативов по физической подготовке.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КОРЭШ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КОРЭШ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	43 - 55	38 - 48	29 - 38	29 - 38
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 18	16 - 20	18 - 23	21 - 27
Технико-тактическая подготовка (%)	20 - 26	25 - 32	24 - 31	25 - 32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5 - 7	6 - 8	7 - 9	8 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1,5 - 3	4 - 7	5 - 9

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА КОРЭШ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	2	2
Отборочные	-	-	3 - 5	7 - 9
Основные	-	-	1	1

2.2. Режим тренировочной работы:

Тренировочный год в школе начинается 1 сентября и составляет 46 недель на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе, не менее 6 недель отводится на тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря физкультурно-спортивного профиля, тренировочных сборов по месту жительства и (или) по индивидуальным планам обучающимся на период их активного отдыха.

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений. Семь тренировочных дней в неделю.

Регламентирование тренировочного процесса в неделю:

период: согласно расписания занятий;

продолжительность занятий:

- НП (до 1 года) 6 часов в неделю
- НП (свыше 1 года) 6 часов в неделю
- Т(СС)- 1 8 часов в неделю
- Т(СС) - 2 12 часов в неделю
- Т(СС) -3 16 часов в неделю.
- Т(СС) -4 20 часов в неделю.

Сроки проведения отбора детей в Учреждение:

Комплектование групп начальной подготовки свыше года обучения и в тренировочных группах производится до 15 сентября.

Продолжительность летнего оздоровительного периода:

-тренировочные сборы 3-6 недель;

Спортивно - оздоровительный лагерь по месту жительства или выездной 3-6 недель;

Основными условиями перевода обучающихся на следующий год является:

-выполнение требований контрольно-переводных нормативов по всем разделам, выполнение спортивных разрядов и условий инструкторской и судейской практики в соответствии с этапом подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно методические указания

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым корэш.

На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировок.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки борцов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течении нескольких лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоничное развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям корэш. При планировании и проведении занятий с 10-летними детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники борьбы, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них

достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми 10 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. Методика проведения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

1. Продолжается отбор способных к корэш детей (преимущественно 2-й и 3-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям борьбы.

2. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной.

3. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

4. Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных тактических действий.

5. Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

При переводе и зачислении юных спортсменов на тренировочный этап, они сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке

На под этапе 1-2 года тренировочного этапа обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными тактическими действиями.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества

3.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Многолетней подготовки юных борцов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки борцов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении тренировочного плана следует исходить из специфики национальной борьбы, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики борьбы, а также с учетом модельных характеристик подготовленности борцов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам спортивной подготовки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики

борьбы, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (табл. 6).

Разработанный и выверенный таким образом тренировочный план многолетней подготовки юных борцов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки борцов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного возраста.

Таким образом, при составлении тренировочного плана многолетней подготовки юных борцов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики борьбы к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.

- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Виды подготовки	группы							Форма отчетности
	ГНП			ТЭ				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
Теоретическая и психологическая подготовка	16	19	19	29	44	67	82	Сдача контрольных нормативов и переводных экзаменов
ОФП	168	134	128	158	206	275	343	
СФП	47	50	56	83	137	183	230	
Техническая Тактическая	78	100	100	129	193	266	333	
Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская практика	3	9	9	17	44	41	52	Участие в соревнованиях

Всего часов за 46 + 6 недель	312	312	312	416	624	832	1040	
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	--

3.3. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Построение годичного цикла подготовки борцов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных борцов, практикуется в детских и юношеских спортивных школах на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Что же касается этапов начальной подготовки, то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь тренировочный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Этап начальной подготовки 1-го тренировочного года. Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение тренировочного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Тренировочный процесс целесообразно начинать с августа и заканчивать в мае. В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных борцов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных борцов и формирование у них стойкого интереса к занятиям, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики борьбы, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки 2 тренировочного года.

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе 1-2 года обучения начинается специализированная подготовка юных борцов. К этому времени юные спортсмены, пройдя 3-летний курс обучения, достаточно

физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению борьбы.

В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На общеподготовительном этапе (август) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема.

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в России и в Республике Татарстан.

Физическая культура - одно из важных средств физического воспитания. Ее значение для укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей занимающихся.

Общественное и государственное значение спорта в России и в Республике Татарстан. Краткая характеристика олимпийских видов спорта.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.

2. Спортивная борьба в России.

Характеристика спортивной борьбы. Краткий обзор о развитии борьбы в России. Достижения Российских борцов на международных соревнованиях. Состояние борьбы в Республике Татарстан и пути ее дальнейшего развития. Спортивная Корэш, ее история и пути развития в Татарстане, России и в мире.

Разрядные нормы и требования единой спортивной классификации по спортивной корэш. Структура организационно-методического руководства борьбой.

Состояние работы по борьбе в данной физкультурной организации, районе, городе и задачи дальнейшего его развития.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях, возрастных особенностях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий борьбой.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

4. Гигиена спортсмена, закаливание и режим питания.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Значение

белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся борьбой. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в закаливании организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения, употребления спиртных и наркотических веществ.

5. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способ остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при сотрясении головного мозга, шока.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания массажу.

3.4.2 Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Основы техники и тактики спортивной корэш:

1. Техническая подготовка.

Общая характеристика техники спортивной корэш. Самостраховка при падении в зависимости от вида бросков. Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка. Базовые приемы национальной спортивной борьбы - бросок прогибом через грудь, бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника, бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу соперника, бросок с подседом, бросок с выводом за спину. Биомеханические основы выполнения приемов национальной спортивной борьбы. Комбинация из борцовских приемов защиты и их классификация. Биомеханические основы защиты борцов.

Факторы, влияющие на успех в схватке борцов. Передвижение борцов - основа успеха нападения и защиты. Контрприемы и их значение в борьбе. Ответные и встречные атакующие действия. Особенности схвати борцов при низкой и средней стойках.

2. *Тактическая подготовка.*

Общая характеристика тактики в национальной спортивной борьбе. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы борьбы. Средства тактики: дистанция, борцовские стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика национальной спортивной борьбы:

- при низкой стойке борцов;
- при средней стойке борцов;
- при высокой стойке борцов.

Тактическая организация схватки борцов: планирование и ведение борьбы. Индивидуальная манера ведения борьбы.

Особенности теории и тактики, подготовки борца по национальной спортивной борьбе.

3. Основы методики обучения по спортивной борьбе

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков у борцов. Характеристика методов и приемов обучения. Этапы обучения. Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки борцов и единство процессов их совершенствования.

Занятие, как основная форма организации подготовки борцов. Задачи и средства отдельных частей занятия. Организация и проведение занятия в различные периоды тренировки в подготовительном и основном периодах. Методы контроля за развитием физической подготовленности и физической работоспособности борцов. Разбор контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке различных групп занимающихся.

Методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности. Особенности тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная подготовка борцов.

3. Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки борцов.

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных

возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки борцов и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятия о кислородном запросе и долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы, физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности и индивидуализации в процессе тренировки. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях борьбой. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по спортивной корэш.

3.4.3-4 Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств борцов различного возраста и спортивной квалификации. Характеристика требований к развитию двигательных качеств и подбору средств для совершенствования специальных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке борцов различного возраста и спортивной квалификации. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп борцов на различных этапах тренировочного процесса. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп борцов. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки различных групп борцов.

Моральные и волевые качества борца. Психологическая подготовка.

Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства борцов. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательные работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и

совершенствования моральных и волевых качеств борцов. Роль и значение психики борцов при занятиях и участии в соревнованиях по спортивной корэш. Влияние уровня психологической подготовки борцов в условиях соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, схваткой и в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств борцов с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств: индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств борцов.

Спортивная психология, ее значение в практике спорта. Психологическая характеристика борца. Психологическая характеристика подготовительного и основного периодов. Разминка перед схватками с учетом индивидуальных особенностей борца. Ранняя психологическая подготовка. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств. Влияние разминки на психологическое состояние борца и ее содержание.

Планирование спортивной тренировки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию процесса тренировки борцов. Виды планирования/перспективное, текущее и т.д./. Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее /годовое/ планирование. Индивидуальное планирование тренировки борцов.

Периодизация круглогодичной тренировки борцов. Задачи и средства подготовительного и основного периода. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника тренировок спортсменом.

Правила, организация и проведение соревнований национальной спортивной борьбе.

Особенности организации и проведения соревнований по спортивной корэш. Положение о спортивных соревнованиях.

Виды соревнований: командные, лично-командные, личные соревнования. Особенности организации и проведения соревнований по спортивной корэш на национальных праздниках - Сабантуях, фестивалях и т.п. Участники соревнований, их права и обязанности. Разбор правил соревнований. Подготовка места соревнований. Организация подготовки и проведения соревнования по спортивной корэш. Судейская работа. Основной перечень протоколов и других документов секретариата. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Информация в начале и по ходу соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Практические занятия. Общая физическая подготовка для всех тренировочных групп.

Применение средств общей физической подготовки служит укреплению здоровья, общему физическому развитию занимающихся, укреплению костно-связочного аппарата, развитию мышечной системы и укреплению мышц, несущих основную нагрузку, развитию основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшению функционирования кардио-респираторной системы. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех тренировочных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. 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. Упражнения на брусьях.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положения и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми под углом 45 градусов, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах -поднимание ног вверх до касания каната, перекладины (тоже в ногах держа медицинбол). Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой на количество и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, когда другая на опоре вперед. Энергичное поднимание на носки, стоя на носках на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор -присед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоко поднятым бедром. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по очам. Ходьба и бег по мелководью.

Упражнения с использованием элементов акробатики.

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине и из положения стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Упражнения с гимнастическими палками.

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку, круги, упражнения с сопротивлениями партнера.

Упражнения с утяжеленными мячами.

Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловли мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнования на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения для формирования правильной осанки.

эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий борьбой могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба.

Рекомендуются следующие упражнения:

- ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- лежа на животе, руки в стороны - прогнуться отводя руки и голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки, руки вытянуть вперед - поднять левую руку - и правую ногу вверх (затем - правую руки и левую ногу), прогнувшись в пояснице, голову

назад, взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ног. Для укрепления мышц спины рекомендуется следующие упражнения:

- наклоны вперед со штангой на плечах либо с гантелями у плеч - разведение прямых рук в стороны, вверх из положения согнувшись вперед;
- лежа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы
- сгибание и разгибание туловища;
- стоя с боку «козла» или «коне», лечь грудью на него и охватить его руками, поднимание ног вверх - вперед;
- поворот туловища со штангой в руках;
- стоя на небольшом возвышении - подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения для специальной физической подготовки.

Упражнения на снарядах

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

Подвижные игры и эстафеты

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

3.5 Морально-волевая (психологическая) подготовка.

Для успешных выступлений в борьбе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей. Из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности. Эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки борцов решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям дзюдо, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

3.6. Воспитательная работа

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать борцов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

3.7. Инструкторская и судейская практика.

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила национальной борьбы, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов-общественников.

1. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам корэш.
2. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и броску, перешагивание.
3. Судейство на тренировочных занятиях в своей группе (по упрощённым правилам).
4. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
5. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего тренировочного года.
6. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов.
7. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.
8. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях в школах. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
9. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
10. Проведение занятий в школе по обучению навыкам борьбы.
11. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам борьбы.

12. Проведение соревнований по борьбе в спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
13. Проведение соревнований по борьбе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
14. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.
15. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
16. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки)
17. Ведение игр во время соревнований младших групп.

4. Контроль освоения образовательной программы обучающимися

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	НП-1	2	3
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	5,8	5,7	5,7
	Бег 60 м (не более 12 с)	12	11,5	11
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)	7,8	7,8	7,7
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)	1мин22с	1м22с	1м21с
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	3мин18с	3м14с	3м10с
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)	7мин50с	7м47с	7м43с
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Не мен 2	3	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Не мен 15 раз	16	18
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 3,5 м)	3,5 м	4,00	4,5
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	8	10	12
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	2	2	2
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 4,5 м)	4,5	5,00	5,5
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	150	153	157
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	40	40	40
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)	4,8	4,9	4,95

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	ТСС-2	3	4		
---------------------------------	--------------------------------	-------	---	---	--	--

Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	5,5	5,5	5,4	5,4
	Бег 60 м (не более 10,8 с)	10,05	10,0	9,5	9,0
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	7,6	7,6	7,6	7,6
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)	1мин20	1м18	1м17	1м15с
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	3мин05с	3м0	2м55	2м50с
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)	7мин20с	7м0	6м40	6м20с
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	5	6	8	10
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	17	18	19	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	25	30	35	40
	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 6 м)	6м20	6.4	6.7	7
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 5,2 м)	5,4	5,7	6,0	6,3
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	2	2	2	2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	165	170	180	200
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	42	45	46	47
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	5,2	5,4	5,7	6
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	6	7	8	9
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

5. Информационное обеспечение дополнительной образовательной программы по виду спорта борьба «КОРЭШ».

1. Приемы татаро-башкирской спортивной борьбы-Муртазин Х.М.
2. Сахабутдинов М.М. Татарская борьба
3. Бугович Н.А. Очерки о воспитании спортсменов

Календарный план

спортивно-массовых мероприятий по корэш

Корэш		Дата проведения	Место проведения	Возраст занимающихся
1	Первенство района на призы ООО «Арбор»	сентябрь	Арбор	2002г.р. и мол
2	Турнир в честь памяти Р.Галимуллина	октябрь	УСЗ Балтач	2002г.р. и мол.
3	Турнир на призы ООО Труд	ноябрь	Ципья	2005 г.р. и мол
4	Турнир на призы МС Насибуллина Р.	декабрь	Салаусь	2002-03 г.р
5	Турнир на призы МС РСФСР Ахмадиева Ф. Г.	январь	МЦ Хыял	2002 г.р. и моложе.
6	Турнир на призы ООО «Юлдаш»	февраль	УСЗ «Балтач»	2002-03 г.р.
7	Турнир в честь памяти МС РСФСР Ф.Шакирова	март	Бурбаш	2004-2005 г.р.
8	Турнир в честь памяти Г.Рафикова	март	Янгулово	2004-2006 г.р.
9	Турнир в честь памяти В.Гарифуллина	апрель	Норма	2006 г.р. и моложе.
10	Первенство района на призы ООО им. Тукая	апрель	Субаш	2002-03 г.р.