

УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете
протокол № 3 от 22.11. 2017г.
приказ № 130 от 22.11. 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДОД ДЮСШ го г. Кумертау РБ
С.А. Андрюшин
« 20 » 2017г.



РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ КОРЭШ

Срок реализации программы: от 1 года до 12 лет

Год составления программы: 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по национальной спортивной борьбе корэш для детско-юношеской школы (далее - ДЮСШ), **разработана на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Типовое положение об образованном учреждении дополнительного образования детей (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 №504);
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325);
5. Положение о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (утверждено приказом Госкомспорта СССР от 09.04.1987 г. №228);
6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «национальная спортивная борьба корэш», приказ Минспорта России от 06.09.2013 г.)
7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н);
8. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
9. Действующие правила соревнований по национальной спортивной борьбе корэш.

Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы

Комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная работа с занимающимися осуществляется директором школы и тренерским советом в соответствии с типовым «Положением о ДЮСШ», утвержденным Госкомспортом Российской Федерации от 28.06.2001г. № 390.

В учебные группы ДЮСШ по татаро-башкирской спортивной борьбе «Куреш» принимаются юноши в возрасте 7-18 лет.

При поступлении необходимо представлять следующие документы:

- заявление о приеме;
- письменное разрешение родителей;
- справку о состоянии здоровья;
- свидетельство о рождении (предъявляется лично).

Учитывая специфику татаро-башкирской спортивной борьбы «Куреш», следует уделять внимание последовательной системе отбора в ДЮСШ.

В отделение татаро-башкирской спортивной борьбы «Куреш» принимаются юноши на основе конкурсного отбора в соответствии с правилами приема. Отбор проводится ежегодно в сентябре месяце по общей и специфической физической подготовке. Успешно прошедшие тесты зачисляются в школу и распределяются в учебные группы. Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени физической подготовленности. Учебно-тренировочный процесс строится на основе методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий.

В процессе занятий серьезное внимание уделяется медицинским обследованиям, состоянию здоровья занимающихся, динамики физического развития, адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Медицинское обследование занимающихся проводится два раза в год.

Основными формами занятий в спортивных школах и секциях являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными борцами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в спортивных соревнованиях по борьбе, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение учебно-тренировочных сборов, организация спортивного лагеря.

Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в районных, городских, республиканских соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы, секции борьбы, коллектива физической культуры и календарем спортивных мероприятий организации, членами которых они являются.

Основной целью учебно-тренировочного процесса является: подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд. Поэтому весь учебно-тренировочный процесс должен строиться таким образом, чтобы занимающиеся к 16-17-ти летнему возрасту адаптировались к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам. По годам обучения разрабатываются контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Для спортсменов I разряда разрабатываются индивидуальные и годовые перспективные планы тренировки.

На основании графиков учебного процесса и месячных рабочих планов составляются расписание занятий. При составлении расписания необходимо предусмотреть оптимальное распределение тренировочных нагрузок/ в недельных и месячных планах/ и рациональное сочетание общей и специальной физической подготовки. По мере овладения техникой борьбы и совершенствованием спортивного мастерства в спортивных школах и секциях проводится подготовка общественных инструкторов и судей, которая осуществляется путем проведения специальных инструкторско-методических занятий инструкторской и судейской практики на отдельных занятиях, выполнение тренеров по организации, проведению и судейству

соревнований, сдача зачетов в соответствии с требованиями программы.

Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер и решать задачи воспитания учащихся. Тренеры обязаны воспитывать у занимающихся добросовестное отношение к труду, сознательную дисциплину и организованность, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильную волю и твердый характер.

В решении этих задач большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение тренировок и соревнований, личный пример тренера, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о занимающихся.

Создаваемые в спортивных организациях опорные пункты подготовки квалифицированных спортсменов работают по режимам для школ высшего спортивного мастерства. Организуемые в секциях коллективов физкультуры подростковые группы работают по планам для детско-юношеских спортивных школ.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки МБОУДО ДЮСШ

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Период обучения</i>	<i>Минимальный количественный и состав групп (чел.)</i>	<i>Максимальный количественный состав групп (чел.)</i>	<i>Минимальный и объем учебно- тренировочной нагрузки</i>	<i>Разрядные требования</i>
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	6	-
Начальной подготовки	первый год	15	30	6	3 юн
	второй год	15	30	9	3 юн, 2 юн
	третий год	15	30	9	2 юн
Учебно-тренировочный	первый год	12	20	12	1 юн
	второй год	12	20	12	3 взр
	третий год	10	16	15	2 взр
	четвертый год	10	16	18	2 взр, 1 взр
	пятый год	8	16	18	1 взр, КМС
Спортивного совершенствования (по олимпийским видам спорта)	до года	4	8	24	КМС
	свыше года	4	8	24	КМС
Спортивного совершенствования (по неолимпийским видам спорта)	до года	6	10	24	КМС
	свыше года	6	10	24	КМС
Высшего спортивного мастерства	весь период	2	6	32	МС

В игровых видах спорта разрядные требования допускаются на 1 разряд ниже.

УТГ 4 г.о. – соответствие 1 и 2 разрядов - 50/50 %.

УТГ 5 г.о. – соответствие 1 разряда и КМС – 70/30%.

Возможно зачисление в группы по результатам контрольно-переводных нормативов.

Планирование учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ, школах ВСМ, секциях коллективов физкультуры и спортивных клубов проводится круглогодично. Учебный процесс начинается в сентябре и заканчивается в июне. Учебный год в учебно-тренировочных группах делится на два этапа: общеподготовительный – июнь, июль, август и специальноподготовительный – сентябрь-май.

Учебный год в этапах спортивного совершенствования делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи. Так задачам первого общеподготовительного этапа а подготовительном периоде являются укрепление здоровья занимающихся, существенно повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга приемов на высокой и низкой стойках, повышение общего уровня волевой подготовки.

Задачами второго (специальноподготовительного) этапа в подготовительном периоде являются развитие специальной физической подготовки, углубленное изучение тактико-технических боевых навыков и умений выполнить броски на высокой и низкой стойках, чтобы быть готовым преодолевать сбивающие факторы; качественное улучшение скорости и силы выполнения приемов, а также быстроты в защитных действиях; повышение психологической устойчивости. Таким образом, учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться так, чтобы создать условия для непосредственного приобретения «спортивной формы».

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на все время соревнований и реализации ее в спортивных действиях. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки к предельным напряжениям.

Технико-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной характеристики до возможно высокой степени совершенства движений и развития тактического мышления. В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на схватки, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Задачами переходного периода являются восстановление организма после больших психологических и физических нагрузок, прием лечебно-оздоровительных процедур, а также поддержание соответствующего уровня физических качеств с тем, чтобы начать новый цикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Во время переходного периода борцы полностью освобождаются от тренировок по борьбе, тренировки заменяются утренними прогулками, в зависимости от самочувствия – активный отдых в форме занятий другими видами спорта.

При планировании учебно-тренировочного процесса ДЮСШ и секций коллективов физкультуры по национальной борьбе разрабатываются следующие документы: учебный план, годовые графики распределения учебных часов по месяцам, месячные поурочные рабочие планы, расписание занятий, журналы учета, дневники тренировок (тренеров и спортсменов). Кроме указанных документов для борцов I разряда и мастеров спорта составляются перспективные и годовые индивидуальные планы тренировок.

Работа по планированию должна вестись в соответствии со следующими принципиальными требованиями:

- 1) план должен быть перспективным, так как решение ближайших задач должно привести к повышению работоспособности, направленной на дальнейшее совершенствование спортивного мастерства занимающихся.

- 2) план должен быть реальным, личностно-ориентированным, то есть каждый пункт плана должен соответствовать возможностям учащихся, учитывать их возраст и квалификацию.

3) план должен быть конкретным, то есть все детали плана должны быть точно продуманы.

На основании учебного плана разрабатываются графики учебного процесса. Общее количество часов, отводимых на каждое занятие в графике, распределяется по месяцам. На основе учебного плана и программы преподаватель-тренер разрабатывает рабочие поурочные планы (для каждой учебной группы).

В поурочном плане указываются основные задачи и краткое их содержание (основные упражнения), дозировка и примерная интенсивность нагрузки. Расписание занятий составляется на неделю. Планируя расписание, необходимо учитывать в первую очередь соотношение объема и интенсивности общей и специальной физической подготовки, а также нагрузки и отдыха.

Спортсмены должны вести дневники самоконтроля тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объем и интенсивность каждого занятия; результаты, показанные на соревнованиях; данные врачебных обследований; самочувствие и др. Разрешается произвольная форма ведения дневника.

Спортсмены старших разрядов в дневнике указывают, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

Примерный годовой учебный план

№	Содержание занятий	Группа СОГ и начальной подготовки 1 г.о.												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Физкультура и спорт в России								1					1
2	Состояние и развитие греко-римской борьбы	1												1
3	Советские спортсмены в годы ВОВ									1				1
4	Советские и российские спортсмены на ОИ, ЧМ и Европы						1							1
5	Гигиена, режим питания спортсмена		2											2
6	Врачебный контроль и самоконтроль			1										1
7	Морально-волевой облик спортсмена				1									1
8	Основные средства восстановления							1						1
9	Правила соревнований по греко-римской борьбе					1								1
10	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи	1												1
11	Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь, одежда				1									1
	ИТОГО ЧАСОВ:	2	2	1	2	1	1	1	1	1				12
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	12	12	12	12	12	12	12	12	152
2	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
3	Технико-тактическая подготовка	3	1	6	5	8	8	6	1	5	9	10	10	72
4	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5	Соревновательная подготовка							2	2					4
6	Приёмные и переводные испытания	3	3						3	3				12
7	Врачебный и медицинский контроль		2						2					4

ИТОГО ЧАСОВ:		24	24	25	24	25	25	25	25	25	26	26	26	300
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
№	Содержание занятий	Группа начальной подготовки свыше года (2-3 г.о.)												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Физкультура и спорт в России								1					1
2	Состояние и развитие греко-римской борьбы	1												1
3	Советские спортсмены в годы ВОв									1				1
4	Советские и российские спортсмены на ОИ, ЧМ и Европы						1							1
5	Гигиена, режим питания спортсмена		2											2
6	Врачебный контроль и самоконтроль			1					1					2
7	Морально-волевой облик спортсмена				1									1
8	Основные средства восстановления							1		1				2
9	Правила соревнований по греко-римской борьбе					1								1
10	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи	1												1
11	Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь, одежда				1									1
	ИТОГО ЧАСОВ:	2	2	1	2	1	1	1	2	2				14
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	24	20	20	172
2	Специальная физическая подготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	8				78
3	Технико-тактическая подготовка	10	9	13	11	11	11	10	4	6	13	17	17	132
4	Психологическая подготовка			1	1	2	2	2	2	2				12
5	Соревновательная подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2				16
6	Инструкторская и судейская практика				1	1	1	1						4
7	Приёмные и переводные испытания	3	3						3	3				12
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	18
9	Врачебный и медицинский контроль	3	2						3	2				10
ИТОГО ЧАСОВ:		37	37	38	37	38	38	38	37	37	39	39	39	454
ВСЕГО ЧАСОВ:		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

№	Содержание занятий	Учебно-тренировочная группа 1-2 г.о.												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
1	Физкультура и спорт в России								1					1
2	Спортивная борьба в России										1			1
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена						1							1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца					1								1

[illegible]

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

[illegible][illegible]

6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1										2
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1	1	1	1								4
8	Основы методики обучения и тренировки				1					1		1	3
9	Моральная и психологическая подготовка										1	1	2
10	Физическая подготовка									1	1		2
11	Планирование и контроль тренировки							1		1			2
12	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований					1	1		1				3
13	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой							1					1
14	Просмотр и анализ соревнований				2	1	1	1	1				6
15	Установки перед соревнованиями				1	1	1		1				4
16	Периодизация спорт.тренировки									1			1
	ИТОГО ЧАСОВ:	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	35
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ													
1	Общая физическая подготовка	20	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	230
2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
3	Технико-тактическая подготовка	25	13	20	20	20	20	20	14	14	28	35	259
4	Психологическая подготовка		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	Соревновательная подготовка		7	7	7	7	7	7	7	5			54
6	Инструкторская и судейская практика			2	2	2	2	2	2	2			14
7	Приёмные и переводные испытания	4	6						4	6			20
8	Восстановительные мероприятия	7	6	7	7	7	7	7	6	6	7	6	80
9	Врачебный и медицинский контроль	3	3						3	3			12
	ИТОГО ЧАСОВ:	75	75	75	75	75	75	75	75	75	74	76	901
	ВСЕГО ЧАСОВ:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Программный материал

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России и в Республике Башкортостан

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 Башкортостан. Краткая характеристика олимпийских видов спорта.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Международные связи спортивных организаций России. Достижения российских спортсменов на мировом уровне. Состояние спорта в экономически развитых странах мира.

Спортивная борьба в России

Характеристика спортивной борьбы. Оздоровительно прикладное и воспитательное значение борьбы. Краткий обзор о развитии борьбы в России. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Состояние борьбы в Республике Башкортостан и пути ее дальнейшего развития. Национальная борьба «Корэш», ее история и пути развития в Башкортостане, России и в мире.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации по борьбе «Корэш». Структура организационно-методического руководства борьбой «Корэш». Роль спортивных школ в развитии борьбы в Республике Башкортостан. Состояние работы по борьбе в данной физкультурной организации, районе, городе и задачи дальнейшего его развития.

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 функций 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.

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 тренировки 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, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в закаливании 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.

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. Способы 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.

Основы техники и тактики борьбы «Корэш».

Техническая подготовка

Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка. Базовые приемы борьбы «Корэш» - бросок прогибом через грудь, бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника, бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу, бросок с подседом, бросок с подсадом, бросок с выводом за спину. Биомеханические основы выполнения приемов борьбы «Корэш». Общая характеристика техники борьбы «Корэш». Комбинация из борцовских приемов защиты и их классификация. Биомеханические основы защиты борцов.

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

Тактическая подготовка

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

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика борьбы «Корэш»:

- 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 татаро-башкирской спортивной борьбе на кушаках.

Основы методики обучения и тренировки по борьбе «Корэш»

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. Уровень, содержание и методы тактической подготовки борцов на различных этапах их 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. Пред-соревновательная подготовка борцов.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки борцов «Корэш»

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, понятие о кислородном запросе. 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 участие в соревнованиях по борьбе «Корэш».

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 подготовке 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 воспитательной 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 борьбе «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 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 периодов. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение спортсменом тренировок.

Правила, организация и проведение соревнований по борьбе «Корэш»

Особенности организации и проведения соревнований по борьбе «Корэш». Положение о спортивных соревнованиях.

Виды соревнований: командные, личноконандные, личные соревнования. Особенности организации и проведения соревнований по борьбе «Корэш» на национальных праздниках – Сабантуях, фестивалях и т.п. Участники соревнований, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по татаро-башкирской борьбе «Корэш». Подготовка мест соревнований. Организация подготовки и проведения соревнования по борьбе «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 учебных 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-распираторной системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных 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, медицинболы и др.),

движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы и др.), сгибание и 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 помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках Упражнения на брусках.

Упражнения для развития мышц туловища

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с 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 в ногах тоже 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, стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоко поднять бедром. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба с крестными 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 кочкам. 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 и выкруты, упражнения с сопротивлениями партнера.

Упражнения с медицинболами

Броски мяча руками из-за головы, между ног. Броски и ловля 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 «Корэш» 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 руку и левую ногу), прогнувшись в пояснице, голову назад, взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Для укрепления мышц спины рекомендуются 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, сбоку «козла» или «коня», лечь грудью на него и обхватить его руками, поднимание ног вверх — вперед;
- повороты 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

Упражнение 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.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на 30, 50, 100, 160, 200 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередование ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину, с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Прыжки в высоту с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

Гребной спорт. Гребля на лодках, на академических судах парных и распашных. Байдарочная гребля.

Прогулки и походы на лодках.

Специальная физическая подготовка. Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой. 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.

Упражнение для развития силы. Упражнения 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, медицинболов, имитирующие борцовские броски; 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 гири (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 борьбой «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 на развитие выносливости предусматривают 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 при борьбе; выполнение бросков с задержками 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 течение 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».

Упражнение для развития равновесия. Эффективное выполнение тактико-технических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы борцов, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения схваток. Динамическое развитие играет основную роль в практике борьбы, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. Динамическое развитие должно проходить по двум направлениям:

1) тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация,

координация конечных усилий). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения такие как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п., исключающие зрительную ориентацию упражнения в балансировании (на качелях, «бочке» и т.п.).

2) снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим борцовским движениям.

Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: наклоны туловища; движение вперед с одновременным выполнением поворотов и наклонов туловища с последующим прохождением отрезков (5-6 метров). Кроме того, и заключительной части занятий необходимо давать упражнения (и виде комбинированных эстафет) с сильными нагрузками на вестибулярный аппарат: многочисленные кувырки, вращение в полунаклоне и приседе на одной ноге, гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, так как тренирующий эффект проходит после двухнедельного перерыва.

Специальные упражнения к национальной спортивной борьбе

1. Захват кушака.
2. Разучивание бросков прогибом.
3. Упражнения к броскам прогибом
4. Упражнения к броскам с зашагиванием.
5. Упражнения для изучения бросков прогибом.
6. Упражнения для укрепления мышц спины
7. Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы
8. Бросок прогибом через грудь.
9. Бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника
10. Бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу соперника
11. Бросок с подседом
12. Бросок с подсадом.
13. Бросок с выводом за спину.

Технико-тактическая подготовка

Группа начальной подготовки

В процессе тренировочных занятий борцов данной группы решаются следующие задачи:

- повышение уровня физической подготовки;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов борьбы «Корэш».

Примерные упражнения для обучения броскам прогибом

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, резко переходит на нижнюю стойку. Из этого положения атакующий прижимает плотнее к себе партнера.

2. Такое же упражнение с последующим отрывом партнера от ковра.
3. Такое же упражнение в движении.

4. Борец, слегка присев, и немного подав таз вперед, падает назад.

5. Упражнение с набивным мячом или автокамерой.

В положении средней стойки борец держит набивной мяч на уровне груди (захватом снизу). Слегка приседая, борец подставляет ногу, стоящую сзади, вперед на уровень впереди стоящей ноги или немного сзади от нее и одновременно отклоняется назад. В момент потери равновесия (в

начале падения) борец выпрямляет ноги, резко откидывает голову, делает рывок руками вверх - назад (при этом движение рук не должно отставать от движения головы), подает таз и грудь вверх - вперед и бросает мяч вверх—назад. Затем, свободно падая, борец выполняет поворот грудью к ковру с зашагиванием за ногу соперника. Откидывание головы и рывок руками назад осуществляется не по прямой, а с незначительными отклонениями в сторону поворота грудью к ковру.

6. Такое же упражнение с тренировочным манекеном (или мешком), захват его кушаком. Поворот выполняется в сторону захваченной руки манекена. Это упражнение можно выполнить со страховкой. В этом случае тренер или партнер занимает место **сбоку** от выполняющего прием, со стороны, противоположной захваченной руки, и в случае необходимости направляет движение броска, подталкивает рукой манекен снизу.

7. Поворот грудью к ковру с помощью страхующего. Страхующий выставляет левую ногу, согнутую в колене вперед, Лежа спиной на колене страхующего в положении прогнувшись, борец выполняет поворот грудью к ковру со стороны **от** страхующего. В случае необходимости страхующий подталкивает борца в спину, направляя его движение.

8. Выполнение броска в целом с тренировочным манекеном, со страховкой. Страхующий занимает тоже самое положение, что и в упражнении 6.

9. Выполнение броска с манекеном без страховки.

10. Выполнение броска с партнером со страховкой. Борцы в средней стойке, в свободном захвате туловища с кушаками. Атакующий подставляет сзади стоящую ногу, подводит таз к партнеру, плотно принимает партнера к себе, отрывает его от ковра и выполняет бросок. Страхующий занимает место сбоку от борца, выполняющего прием с левой стороны и держит левым локтем локоть партнера, а правой рукой отталкивает его. Этим направляется движение атакующего. Следует обратить внимание атакуемого на необходимость некоторого напряжения мышц тела для избегания травматических повреждений. В полете атакуемый должен держать руки с кушаком, крепко сжав туловище партнера (не распускать кушак и выставить руки).

11. Тоже самое, что и в 10-м упражнении, но бросок выполняется без страховки.

По мере освоения занимающимися выполнения броска с поворотом в одну сторону переходят к выполнению его в другую сторону. Далее переходят к выполнению броска в движении с простейшими способами тактической подготовки, а также с партнером, создающим благоприятные ситуации, а затем в учебных и учебно-тренировочных схватках.

В такой же последовательности изучают бросок способом с зашагиванием сзади стоящей ногой (перешаг).

Инструкторская и судейская практика **Этапы начальной подготовки**

I год обучения

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.
3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
4. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей руководителя ковра соревнований.

II год обучения

1. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства.

Нормативная часть учебной программы

Программа для ДЮСШ по национальной спортивной борьбе «Корэш» разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. Учебно-тренировочная работа проводится по трем этапам.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и восстановительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники национальной борьбы и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая» и что конечная цель многолетнего процесса – подготовка высококвалифицированных борцов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Каждому этапу подготовки учебной группы поставлена задача с учетом возраста занимающихся, их возможностей и требований подготовки борцов высокого класса. Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами и спортивными секциями по борьбе предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно - профилактических мероприятий, просмотр учебных видеофильмов, прохождение инструкторской и судейской практики, обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора; привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно – воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно – воспитательной работы школы.

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы тренеров в спортивной школе. Учитывая специфику татаро-башкирской спортивной борьбы, оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях, как показывает многолетняя практика, недостаточна в работе с юными борцами. Она должна складываться еще из определенного минимума требований по видам подготовки, обусловленных данной программой, а результаты соревнований имеют определенный вес в общей оценке в сочетании с этими требованиями.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 12 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 4,5 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 15 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 10 с)
	Бег на 2000 м (не более 8 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места

	(не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,2 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
	Бег 400 м (не более 1 мин 14 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин 10 с)
	Бег на 2000 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча 3 кг назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы (не менее 8 м)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)
	Прыжок в высоту с места

	(не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Костюм для борьбы корэш	6 комплектов
2. Обувь для борьбы	15 пар
3. Мяч волейбольный	1
4. Мяч футбольный	1
5. Ковер для борьбы 6 х 6	1

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Борьба на поясах: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Валемеев А.А. – М.: Советский спорт, 2008, 112с. 2. Мусакаев М.Б., Туленков С.В. Национальная спортивная борьба курэш: учебнометодическое пособие. Уфа.: Китап, 2008 – 104с.

Дополнительная

1. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Учебное пособие / под общей редакцией Р.А. Ниодояна-Малахова, 1991.
2. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под общ. Ред. А.П. Купцова – М.: ФиС, 1978 – 484с.
3. Теория и методика борьбы на поясах: примерная программа по специальности 032101 – Физическая культура и спорт / Игуменов В.М., Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Подливаев Б.А. – М.: ФК, 2006 - 100с