



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C8C212CC9D557A7E0558F58780

Владелец: Тахавова Сирина Аскаровна

Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

«Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район»

Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительный-образовательный центр» муниципального образования

«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании
педсовета ДООЦ
протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю
Директор ДООЦ
С.А.Тахавова
Приказ № 14 от «27»августа 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивного направления
«Национальная борьба Кореш»
возрастная категория 10-18 лет
срок реализации 2 года**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Нургалиев Ильшат Абударович

Зеленая Роща, 2024

Пояснительная записка

Борьба «Корэш» имеет свои глубокие корни, наряду с обычаями, обрядами, традициями она составляет национальную культуру татарского народа. На территории всей России, в местах компактного проживания татар, испокон веков проходили народные праздники «Сабантуй», на которых центральное место всегда занимала борьба «Корэш».

Национальная борьба «Корэш» является любимым видом спорта татарского народа. Она воспитывает у юношей физические и моральные качества необходимые для трудовой деятельности, для службы в рядах вооруженных сил России. Многие спортсмены свой спортивный путь начали с майданов Сабантуя.

Татаро – башкирская спортивная борьба наряду с обычаями, обрядами и традициями нашего народа составляет значительную часть культуры имеет свою многовековую историю. Национальный праздник “Сабантуй” в Татарстане, в регионах России, в ближнем зарубежье не проходит без татаро – башкирской борьбы «Корэш». Борьба «Корэш» совершенствовалась веками, правила соревнований сохранили самые красивые и эффективные приемы и основу борьбы. Борьба «Корэш» один из элементов НРК в воспитательном процессе. Грамотно организованная секционная работа может завлечь в спортивные залы массы детей. Таким образом, можно решить задачи по сохранению и укреплению здоровья, профилактика правонарушений и воспитание спортсменов высокого уровня.

Данная программа составлена на основе:

- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Устав МБУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ

Программа по дополнительному образованию детей национальная борьба, модифицированная.

Данная программа направлена на укрепление здоровья детей школьного возраста 10 – 18 лет. К занятиям привлекаются учащиеся основной школы.

Актуальность, педагогическая целесообразность. Проблема здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу государства и общественности, медицинских работников и педагогов, родителей и самих детей. Медицинская статистика многих поколений отмечает, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывая особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребёнка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни и достижения спортивных результатов. У всех народов и во все времена борьба служила мощным средством физического воспитания человека и подготовки его трудовой и военной деятельности. Особую значимость приобретает национальная борьба в наши дни, когда научно-технический прогресс всё более и более отдаляет человека от природы, делает его слабым и физический и духовно. Сами по себе бойцовские поединки очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удачу, силу, ловкость, смелость, хитрость. Национальная борьба с несколькими совершенствованными правилами под названием «борьба на поясах» была включена в программу Универсиады-2013. Поэтому национальная борьба пользуется большой популярностью среди молодёжи не только нашей республики, а за пределами территории России. По татарской национальной борьбе проводятся чемпионаты РТ, РФ. Есть спортсмены, занимающиеся на профессиональном уровне. Национальная борьба в республике Татарстан успешно решает свои основные задачи: сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика правонарушений, развлекательные мероприятия

Цель программы:

- формирование и укрепление здоровья посредством изучения и совершенствования техники и тактики корэш

Задачи программы:

Обучающие

1.Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, через многократное повторение технических элементов корэш и использование их в поединках;

2.обеспечивать необходимой информацией обучающихся для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

3.формировать двигательные навыки и умения;

4.передавать обучающимся знания, связанные с физическим воспитанием: о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;

5.научить выполнению приёмов национальной борьбы.

6.ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Развивающие

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

Воспитательные

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

Программа рассчитана на 2021-2023 учебные годы.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Ребенок на занятиях борьбе развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Работа ведется по группам: (4-11 классы). Занятия проводятся в спортзале.

Основные направления и содержание деятельности:

Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных оздоровительных и воспитательных задач. На уроках основное внимание уделяется развитию двигательных качеств координационных скоростных способностей и выносливости силы, гибкости и ловкости.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделить воспитанию учащихся таких нравственных и эстетических качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективность, умению самовыражаться, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.)

Прогнозируемые результаты:

Первый год обучения

1) Теоретическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по корэш;
- основу техники и тактики спортивной борьбы;
- правила соревнований (организация и проведение соревнований);
- упражнения специальной физической подготовки; - термины борьбы корэш.

2) Практическая подготовка

Учащиеся должны уметь:

- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости; упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения с кушаком; упражнения с манекеном; подвижные игры с элементами борьбы;
- владеть основными приемами техники и тактики корэш.

3) Творческая активность

Учащийся может:

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в поединках и соревнованиях внутриучрежденческого уровня.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.

Учащийся должен:

- уметь слушать и слышать педагога (тренера);
- уметь работать в паре;
- уметь выполнять поставленную тренером задачу.

5) Личностные результаты

- быть заинтересованным в учебно-тренировочном занятии;
- сотрудничать с коллективом, со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность;
- учиться выполнять различные роли в объединении (лидера, исполнителя, критика);
- проявлять самостоятельность при выполнении стоек, приемов, спец. упражнений.

Второй год обучения

1) Теоретическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по корэш;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, спец. развивающие упражнения); - основу техники и тактики спортивной борьбы;
- правила соревнований (организация и проведение соревнований);
- основы гигиены, закаливания и питания борца;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;

- первая помощь при травме; общие сведения о травмах и причины травматизма в корэш;

- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

2) Практическая подготовка

Учащиеся должны уметь:

- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; имитационные упражнения с кушаком; упражнения с манекеном; упражнения в парах; упражнения на расслабление; подвижные игры с элементами;

- владеть приемами техники и тактики корэш.

3) Творческая активность

Учащийся может:

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в поединках и соревнованиях районного и городского уровня.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.

Учащийся должен уметь:

- уметь слушать и слышать педагога (тренера);
- уметь работать в паре;
- уметь выполнять поставленную тренером задачу.

5) Личностные результаты

- самоорганизация;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- воспитать сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничать в совместном решении поставленной задачи;
- сотрудничать с коллективом, со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь;
- проявление самостоятельности.

Третий год обучения

1) Теоретическая подготовка

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности;
- режим тренировки борца;
- распорядок дня спортсмена;
- недельный режим тренировки;
- правила соревнований, их организация;
- последовательность массажных приемов при спортивных травмах;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена;
- основы техники и тактики корэш;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

2) Практическая подготовка

Учащиеся должны уметь:

- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;
- упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях;
- имитационные упражнения с кушаком; упражнения с манекеном; упражнения в парах; упражнения на расслабление; подвижные игры с элементами борьбы;
- в совершенстве владеть приемами техники и тактики корэш.

3) Творческая активность

Учащийся может:

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях различного уровня.

4) Сформированность обще учебных умений и навыков, обще учебных способов деятельности.

Учащийся должен уметь:

- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой);
- работать в группе.

5) Личностные результаты

- самоорганизация; самоконтроль, терпение;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничество с коллективом, со своими сверстниками,
- оказание взаимопомощи товарищу,
- уважительное отношение к позиции другого (пытаться договариваться);
- сотрудничество: умение работать в группе, отзывчивость; - проявление инициативы в общих коллективных делах;
- адекватная оценка себя;
- проявление самостоятельности;

После работы кружка у детей должны формироваться стремления к совершенствованию своего физического здоровья и идеала.

Должны научиться применять основные приемы борьбы на поясах.

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр литературы и видеофильмов.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия.
3. Индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

1. Вводная часть (подготовка детей к основной части, ОФП)

2. Основная часть (изучение технических элементов)
3. Заключительная часть (выполнение технических элементов)

Требования к знаниям и умениям обучающихся:

1. ОФП
2. Ознокомление приемами борьбы
3. Разработка приемов с манекеном

Краткие сведения о коллективе:

Набор детей: свободный

Состав групп: постоянный

Форма занятий: индивидуальная

Количество детей: 15 человек

Возраст детей: от 10 до 18

Количество часов в год: 162

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа

Место проведения занятий: спортивный зал

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Спартакиады, спортивные праздники, презентации, соревнования (школьные, районные) по национальной борьбе.

Учебно-тематический план.

	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района, республики.	3	3	-
2	Изучение правил борьбы. Правила соревнований.	3	3	-
3	ОФП	12	1	11
4	Упражнение для развитие силы	15	1	14
5	Упражнение на быстроту.	6	1	5
6	Упражнение на выносливость	6	1	5
7	Упражнение на ловкость	6	1	5
8	Развитие морально волевых качеств	6	1	5
9	Упражнение на гибкость. "Борцовский мост".	6	1	5
10	Правила овладение кушака. "Борцовская стойка"	3	1	2
11	Тренировка с манекеном	6	1	5
12	Отрыв соперника от ковра и бросок через	6	1	5

	грудь.			
13	Прием: бросок соперника через плечо.	6	1	5
14	Бросок через грудь	6	1	5
15	Зоход с грудью	6	1	5
16	Бросок с переступанием	6	1	5
17	Бросок с подсадом через грудь	6	1	5
18	Бросок с наклоном вперед	6	1	5
19	Бросок с наклоном в сторону	6	1	5
20	Бросок в сторону.	3	1	2
21	Бросок с наклоном.	3	1	2
22	Бросок с использованием приемом соперника	3	1	2
23	Нападение с наклонами в сторону	3	1	2
24	Бросок соперника с перешагиванием	3	1	2
25	Прием полу присев	3	1	2
26	Бросок с наклоном	6	1	5
27	Повторение изученных приемов	12	1	11
28	Соревнования с учениками из других школ	9	1	8
29	Встреча с знаменитыми борцами	3	3	-
30	Правила для ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.			
	Итого:	168		

Содержание программы

1	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района , республики. Теория: История возникновения национальной борьбы, развитие борьбы сегодня. Знаменитые борцы нашего села, района и Республики Татарстан.
2	Изучение правил борьбы. Правила соревнований. Теория: Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах борьбы. Правила техники безопасности на занятиях. Правила оказания первой помощи пострадавшим.
3	ОФП Теория: Цели и задачи выполнения упражнений ОФП; Практика:Выполнение упражнений для общего физического развития. Изучение различных упражнений и приемов.
4	Упражнение для развитие силы.

	Теория: Цели и задачи выполнения упражнений развивающие силу, ТБО при выполнении упражнения. Правила выполнения силовых упражнений. Практика: Работа с гантелями, гириями, штангой, на перекладине и гимнастической стенке. Подстраховка при выполнении трудных упражнений.
5	Упражнение Техника выполнения упражнений на быстроту, ТБО. Практика: Беговые упражнения, упражнения с мячами и скакалкой. Игры на быстроту реакции на быстроту. Теория: Техника выполнения упражнений на быстроту, ТБО. Практика: Беговые упражнения, упражнения с мячами и скакалкой. Игры на быстроту реакции “Отними мой хвост”
6	Упражнение на выносливость Теория: Техника выполнения упражнений на выносливость, ТБО. Практика: Беговые упражнения на выносливость, отжимание от пола, приседание на одной ноге, отжимание при стойке на голове.
7	Упражнение на ловкость Теория: Техника выполнения упражнений на ловкость, ТБО. Практика: Игра “Кошка и мышь”, “Охотники и утки”. Выполнение упражнений развивающие ловкость. Приемы уварачивания от броска.
8	Развитие морально-волевых качеств Теория: беседы о морально-волевых качествах борцов. Практика: Отжимание на кулаках, на пальцах, отработка падений.
9	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”. Теория: Правила и техника выполнения упражнений на гибкость. Практика: Стока на борцовском мосту, упражнение вращения на мосту, опускание на мост и вставание с моста.
10	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка” Теория: Правило держания борцовского полотенца (кушака). Изучение видов стоек. Практика: Кушак на левую руку, правая рука проходит под левой рукой соперника, высокая, средняя и низкая стойки борца.
11	Тренировка с манекеном Теория: Правила работы с манекенами. Практика: Основные приемы борьбы, бросок с прогибом назад, бросок через грудь
12	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь. Теория: Правила применения борцовских приемов. ТБО при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при получении травм во время тренировок. Практика: Выполнение упражнения отрыв от ковра, бросок через грудь работа с манекеном и в парах, спаринг.
13	Прием: бросок соперника через плечо. Теория: Правила применения борцовского приема через плечо. ТБО при выполнении упражнений.

	Практика: Выполнение упражнения бросок через плечо работа с манекеном и в парах, спаринг.
14	Бросок через грудь Теория: Правила применения борцовского приема через грудь. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение упражнения бросок через грудь работа с манекеном и в парах, спаринг.
15	Заход с грудью Теория: Правила применения борцовского приема заход грудью. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение упражнения заход грудью работа с манекеном и в парах, спаринг.
16	Бросок с переступанием Теория: Правила применения борцовского приема с переступанием. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение упражнения бросок с переступанием работа с манекеном и в парах, спаринг.
17	Бросок с подсадом через грудь Теория: Правила применения борцовского приема через грудь. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение упражнения бросок через грудь работа с манекеном и в парах, спаринг.
18	Бросок с наклоном вперед Теория: Правила применения борцовского приема через плечо. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение упражнения бросок с наклоном вперед работа с манекеном и в парах, спаринг.
19	Бросок с наклоном в сторону Теория: Правила применения борцовского приема бросок с наклоном в сторону. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение упражнения бросок с наклоном в сторону работа с манекеном и в парах, спаринг.
20	Бросок в сторону. Теория: Правила применения борцовского приема бросок в сторону. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение упражнения бросок в сторону работа с манекеном и в парах, спаринг.
21	Бросок с наклоном. Теория: Правила применения борцовского приема бросок с наклоном. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение упражнения бросок с наклоном работа с манекеном и в парах, спаринг.
22	Бросок с использованием приема соперника Теория: Правила применения борцовского приема бросок с использованием приема соперника. ТБО при выполнении упражнений.

	Практика: Выполнение упражнения бросок с использованием приема соперника работа с манекеном и в парах, спаринг.
23	Нападение с наклонами в сторону Теория: Правила применения борцовского приема нападение с наклоном в сторону. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение упражнения нападение с наклоном в сторону работа с манекеном и в парах, спаринг.
24	Бросок соперника с перешагиванием Теория: Правила применения борцовского приема бросок соперника с перешагиванием соперника. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение упражнения бросок соперника с перешагиванием работа с манекеном и в парах, спаринг.
25	Прием полу присев Теория: Правила применения борцовского приема полуприсев. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение упражнения приема полуприсев работа с манекеном и в парах, спаринг.
26	Бросок с наклоном Теория: Правила применения борцовского приема бросок с наклоном. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение упражнения бросок с наклоном, работа с манекеном и в парах, спаринг.
27	Повторение изученных приемов Теория: Правила применения борцовского приема. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Выполнение изученных ранее упражнений, работа с манекеном и в парах, спаринг.
28	Соревнования с учениками из других школ Теория: Правила проведения соревнования. ТБО при выполнении упражнений. Практика: Участие на соревнованиях по борьбе.
29	Встреча с знаменитыми борцами Теория: История возникновения национальной борьбы, развитие борьбы сегодня. Знаменитые борцы нашего села, района и Республики Татарстан. Встреча и проведение бесед с знаменитыми борцами. Практика: Мастеркласс борцов.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-	Дата проведения	Форма	Форма
---	------------	------	-----------------	-------	-------

		во	1-ый год обуч	2-ой год обуч	занятия	контроля
1.	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района , республики.	3	1.10		комбинированная	
2.	Изучение правил борьбы. Правила соревнований.	3	2.10		комбинированная	опрос
3.	ОФП	12	8.10 9.10 15.10 16.10		групповая	Контрольные нормативы по ОФП
4.	Упражнение для развитие силы	15	20.10 23.10 29.10 30.10 6.11		групповая	
5.	Упражнение на быстроту.	6	12.11 13.11		Групповая	
6.	Упражнение на выносливость	6	19.11 20.11		Групповая	
7.	Упражнение на ловкость	6	26.11 27.11		Групповая	
8.	Развитие морально волевых качеств	6	3.12 4.12		Групповая	
9.	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	6	10.12 11.12		Групповая	
10.	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка”	3	17.12		комбинированная	
11.	Тренировка с манекеном	6	18.12 24.12		Комбинированная	
12.	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.	6	25.12 14.01		групповая	
13.	Прием: бросок соперника через плечо.	6	15.01 21.01		Групповая	
14.	Бросок через грудь	6	22.02 28.01		Комбинированный	
15.	Заход с грудью	6	29.01 4.02		Комбинированный	
16.	Бросок с переступанием	6	5.02 11.02		Комбинированный	
17.	Бросок с подсадом через грудь	6	12.02 18.02		Комбинированный	
18.	Бросок с наклоном вперед	6	19.02 25.02		Комбинированный	
19.	Бросок с наклоном в сторону	6	26.02 4.03		комбинированный	
20.	Бросок в сторону.	3	5.03		комбинированный	
21.	Бросок с наклоном.	3	11.03		комбинированный	
22.	Бросок с использованием приема соперника	3	12.03		комбинированный	
23.	Нападение с наклонами в сторону	3	18.03		комбинированный	
24.	Бросок соперника с	3	19.03		комбиниров	

	перешагиванием				анный	
25.	Прием полу присев	3	25.03		комбинированный	
26.	Бросок с наклоном	6	26.03 1.04		комбинированный	
27.	Повторение изученных приемов	12	2.04 8.04 9.04 15.04		групповой	
28.	Соревнования с учениками из других школ	9	16.04 22.04 23.04		групповой	
29.	Встреча с знаменитыми борцами	3	29.04		комбинированный	
30	Подведение итогов	3	30.04			

№	Какие знания умения и навыки контролируются	Форма подведения итогов	Сроки
1	Участие на 1 туре отборочных соревнований по борьбе в школе	Соревнования по борьбе	Сентябрь
2	Участие на соревнованиях по национальной борьбе, по плану ДООЦ	Соревнования по борьбе	Декабрь, апрель
3	Участие на районных соревнованиях по борьбе "Корэш" на кубок главы	Соревнования по борьбе	Декабрь
4	Участие на турнире по борьбе "Корэш" на призы УДМС	Соревнования по борьбе	Март

№	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности и ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Показ	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ) практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над техникой	Занятия - игры	Показ, словесный	Показ педагогом, использование литературы	Самостоятельная работа
4	Тренировка с маникеном	Традиционные	Показ	Показ педагогом	Самостоятельная работа

		занятия			
5	Психологическая работа с борцами	Занятия - игры	Практический, словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа
6	Разработка правил судейства	Занятия - игры	Показ	Использование литературы	Самостоятельная работа
7	Техническая подготовка	Занятие	Наглядный (показ)	Показ педагогом	

Список использованной литературы.

1. Р.А. Абзалов “Психология спорта”, Москва, 2001г
2. С.Шмаков “Правила соревнований”, Казань 2005г.
3. Н.Безбородова “Игры к самовоспитанию”, Санкт-Петербург 1999г.
4. О.В.Белоножкина “Спортивные оздоровительные мероприятия в школе”, Казань 2008г, издательство “Магариф”.
5. В.И.Лях “Физическое воспитание”, Москва 2001г.
6. В.Т. Давлетшин “Борьба на поясах”, Казань 2010 г. МОиН РТ редакционно-издательский центр.
7. http://studbooks.net/739780/turizm/bashkiro_tatarskaya_borba_kuresh
8. <http://fb.ru/article/255556/natsionalnaya-borba-kuresh-pravila-sorevnovaniya-borba-na-poyasah>
9. <http://moniteur.ru/kuresh/728-2012-09-09-09-36-37.html>

Лист согласования к документу № 10 от 27.01.2025
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор
Согласование инициировано: 27.01.2025 09:42

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тахавова С.А.		 Подписано 27.01.2025 - 09:42	-