

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творчества «Свежий ветер»  
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
«Свежий ветер»  
Мурышова С.В.  
«03» 10 2016 г.



Программа принята на основании  
решения педагогического совета.  
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

## Дополнительная общеобразовательная программа

### «Корэш»

Возраст обучающихся – 8 – 18 лет

Срок реализации – 3 года

*Новая редакция*

*Составитель:*

Даниулло Р.Ш. -

педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:

Стегалина Л.А. - методист

Тольятти, 2016

## Оглавление

<b>Пояснительная записка</b> .....	3-13
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
Формы подведения итогов	
<b>Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы</b> .....	14-21
Учебно-тематический план 1- 3 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Содержание программы 3 год обучения	
<b>Методическое обеспечение программы</b> .....	21-26
<b>Список используемой литературы</b> .....	27
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	
<b>Приложение №1</b> Календарно-тематический план.....	28-30

## Пояснительная записка

### Введение

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». Ещё арабский путешественник Ахмад Ибн Фадлан, посетивший Волжскую Булгарию в 992 году и Абу Хамид аль-Гарнати побывавший там в 1131 году, оставили свои записи о народном празднике и о борцах-пахлеванах.

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. После Великой Октябрьской социалистической революции в нашей стране были созданы благоприятные условия для развития физической культуры и спорта, в том числе и борьбы. Вместо простого развлечения борьба стала одним из основных средств подготовки всесторонне развитых, здоровых, волевых патриотов, готовых к труду и защите Родины. Всесоюзная спартакиада, которая проводилась в 1928 году, привлекла 250 борцов.

С каждым годом молодежь отдельных братских народов все больше увлекалась самобытными народными видами единоборства. С 1947 года во всесоюзных соревнованиях призовые места оспаривали представители свыше 20 национальностей. Организуя и проводя соревнования по борьбе, каждый народ отражал в них свои национальные обычаи.

Татаро – башкирская спортивная борьба наряду с обычаями, обрядами и традициями нашего народа составляет значительную часть культуры имеет свою многовековую историю.

Национальный праздник “Сабантуй” в Татарстане, в регионах России, в ближнем зарубежье не проходит без татаро – башкирской борьбы «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.

## **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Корэш» *физкультурно-спортивной направленности*. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

## **Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ**

Программа «Корэш» физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной к программе «Национальная спортивная борьба «Корэш», которая рекомендована к использованию Министерством по делам молодёжи и спорту Республики Татарстан в 2001г., а также приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2014 № 1102 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 06.02.2015, регистрационный № 35914) признана общероссийским видом спорта и включена во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта.

В программу внесены изменения: увеличено количество часов на практические занятия, содержание расширено и усложнено – упор на психологическую подготовку спортсмена к тренировочным и соревновательным поединкам - тренировочные поединки в усложненных условиях, постановление ближайших и дальних целей, задач, совершенствование техники и тактики корэш.

Программа состоит из 7 разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), изучение и совершенствование техники и тактики корэш, психологическая подготовка, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль. Важным компонентом является формирование и воспитание личности физически, психологически здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни.

## **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 несколько 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.

Борьба «Корэш» приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.04.2013 № 208 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28.05.2013, регистрационный № 28456) признана общероссийским видом спорта и включена во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта.

Занятия борьбой корэш, как видом спорта, воспитывают у учащихся дисциплинированность, уверенность в себе, ответственность за свои действия, развивают физические качества, координацию движений, воспитывают смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы: формирование и укрепление здоровья посредством изучения и совершенствования техники и тактики корэш.

Задачи

*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.

### *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.

### **Возраст обучающихся**

Программа «Корэш» составлена для учащихся и молодежи 8-18 лет, (с 8 до 12 лет – разновозрастная группа, с 13 до 18 лет – разновозрастная группа), соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Количество обучающихся в группах первого года обучения – не менее 15 человек, второго и третьего - 12-15 человек. Принцип набора в учебное объединение – свободный, однако необходим медицинский допуск к занятиям.

### **Сроки реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Корэш» реализуется за 3 учебных года в течение 36 учебных часов в год.

### **Формы обучения:** очная

### **Формы организации деятельности**

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, коллективной формы занятия:

#### *Коллективные формы работы*

Учащиеся получают возможность развития и совершенствования техники и тактики корэш. Приемы совершенствования спортивной техники борьбы, тактики ведения поединка (способность принятия самостоятельных тактических решений). Специальные

приемы психологической подготовки к поединкам на соревнованиях (самовнушение, идеомоторные упражнения, дыхательные, приучение к условиям «поле боя» и т.д.)

#### *Индивидуальные формы работы*

Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по СФП, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз по 1 учебному часу в неделю в соответствии с часами учебно-тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

#### **Ожидаемые 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 способностей 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;

#### **Виды и формы контроля**

В программе «Корэш» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в бланке мониторинга (унифицированная форма бланка учреждения).

*Предварительный контроль* ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки учащихся (педагогическое наблюдение: посредством практических занятий – двигательные способности).

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям.

*Итоговый контроль* (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию учащихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

#### **Формы контроля**

Выступление на поединке, соревнованиях, зачет по теоретической подготовке, выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

## **Формы подведения итогов**

### *Оценивание параметров*

- Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного уровня.
- Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях районного и городского уровня.
- Итогом третьего года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях городского и областного уровня.

## Критерии и способы определения результативности

### Критерии оценки:

Для определения уровня освоения обучающимися программы «Корэш» используется трехуровневая система:

<b>Сфера/ уровни</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
<i>Сфера знаний и умений</i>	Достаточное владение основами техники и тактики корэш (передняя подножка, задняя, выхват ног и т.д., а так же умение ведения поединка в стойке и в партере), терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, безошибочное и четкое выполнение специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Владение основами техники и тактики корэш, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.
<i>Сфера творческой/ двигательной активности</i>	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях (поединках) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского).	Учащийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня.	Учащийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время тренировки часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.

<p><i>Сфера личностных результатов</i></p>	<p>Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в паре, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.</p>	<p>Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует.</p>	<p>Нерационально использует время, отведенное на поединок, выполнение специальных развивающих упражнений; не умеет планировать учебный процесс.</p>
--	--	--	---

## Учебно – тематический план к программе 1-3 год обучения

№п\п	Название раздела	Количество часов								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		всего	Т	П	всего	Т	П	всего	Т	П
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	1	1	-	1	1	-	1	1	-
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	14	2	12	14	2	12	14	2	12
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	8	2	6	8	2	6	8	2	6
<b>4</b>	Изучение и совершенствование техники и тактики самбо	6	2	4	6	2	4	6	2	4
<b>5</b>	Психологическая подготовка	2	-	2	2	-	2	2	-	2
<b>6</b>	Контрольно-переводные испытания	3	1	2	3	1	2	3	1	2
<b>7</b>	Врачебный контроль	2	-	2	2	-	2	2	-	2
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «КОРЭШ»

#### Первый год обучения

##### 1. Теоретическая подготовка

*Теория.* Цель, задачи программы корэш. Организация и направление деятельности объединения на первый год обучения. История развития борьбы корэш. Инструктаж по ТБ. Самостраховка и страховка. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Психологическая подготовка. Правила соревнований. Форма одежды. Врачебный контроль.

##### 2. Общая физическая подготовка

*Теория.* Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, гибкости, силовых и волевых возможностей организма.

*Практика.* Упражнения на развитие силы – отжимание от пола, подтягивания на

перекладине, отжимание на брусьях, приседания. Упражнения для развития: быстроты - бег 20 м, 60 м. Ловкости - челночный бег 3x10 м. Эстафета. Выносливости - кросс 1-3 км. Упражнения на развитие гибкости – махи ногами, выпады, мостик гимнастический.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, укрепление различных групп мышц без отягощения организма, соответственно виду спорта.

*Практика.* Упражнения для развития физических качеств: быстроты - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выносливости - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнение приемов длительное время - 1-2 минуты), : силы - выполнение приемов на более тяжелых партнерах, гибкости - проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой, ловкости – элементы акробатики, упражнения с кушаком(имитационные).

### **4. Изучение и совершенствование техники и тактики корэш**

*Теория.* Принципы техники и тактики корэш. Основные виды упражнений на развитие специальных силовых и волевых возможностей организма. Тактика ведения поединка. Правила соревнований. Моральная и психологическая подготовка к занятиям и поединкам. Психологическая подготовка к тренировочным и соревновательным поединкам по методике А.Н. Белкина и др. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Врачебный контроль. История развития корэш как национальной борьбы.

*Практика.* Упражнения для развития специальной силы, специальной гибкости, специальной координации. Упражнения на изучение технических действий. Основные стойки: фронтальная, боковая, левосторонняя, правосторонняя. Передвижение в стойках. Выполнение приемов: сбивание в партер, вытаскивание, уходы от него. Бросок через бедро. Ведение поединка «до отрыва» и с броском. Участие в соревнованиях. Анализ поединка, соревнований.

### **5. Психологическая подготовка**

*Практика.* Аутотренинг. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Выполнение идеомоторных упражнений под руководством педагога. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо,

группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у учащегося. Прием самостраховки.

## **6. Контрольно-передовые испытания**

*Теория.* Зачет по теоретической подготовке (терминология).

*Практика.* Сдача нормативов (спец. техника на время: повторение изученных приемов со стойки за 30 секунд, «забегание на борцовском мосту»). Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места.

## **7. Врачебный контроль (практика)**

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **Второй год обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

*Теория* Организация деятельности и направления объединения «Корэш» второго года обучения. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Планирование учебно-тренировочного процесса. Первая помощь при травме. Врачебный контроль, самоконтроль. Организация и формы работы по врачебному контролю. Правила выступлений, соревнований. Обучение техники и тактики борьбы. Психологическая подготовка. Значение идеомоторных упражнений. Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная система. Мышечная система.

### **2. Общая физическая подготовка**

*Теория* Задачи аттестации и ее значение в подготовке спортсмена. Строевые упражнения. Основные средства и методы физической подготовки. Значение рациональной техники для достижения высокого результата

*Практика* Упражнения для развития силы - подтягивания на перекладине, лазанье по канату, отжимание на брусьях; гибкости - упражнения в парах, выпады в стороны и вперед, махи ногами, упражнения на гимнастической стенке, шпагаты, мост гимнастический; быстроты - бег 30 м, 100 м, прыжок в длину с места ; ловкости - челночный бег 3x10 м, эстафета; выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория* Укрепление различных групп мышц без отягощения организма и с отягощением (партнер, резина и т.д.) Основные виды упражнений на развитие скоростно-



силовых способностей и выносливости и координации, соответственно виду спорта (корэш).

*Практика* Лазание по канату, вставание на мост из положения присед с кушаком, тяги и подвороты с резиновым жгутом, выполнение приемов на более тяжелых партнерах-упражнения для развития специальных физической силы. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу - развитие специальной скорости. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнение приемов на длительное время - 1-2 минуты) – развитие специальной выносливости, Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой – развитие специальной гибкости. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка и имитационные упражнения с кушаком – развитие специальной ловкости.

#### **4. Изучение и совершенствование техники и тактики корэш**

*Теория.* Обучение и совершенствование техники корэш (индивидуальные особенности спортсменов и техники, подготовленность спортсменов и техника). Приемы совершенствования спортивной техники борьбы. Тактика ведения поединка (целесообразность использования сил и возможностей для решения поставленной задачи, способность принятия самостоятельных тактических решений). Изучение возможностей партнера и условий соревнований. Психологическая подготовка к поединкам на соревнованиях (самоконтроль, идеомоторные упражнения, дыхательные упражнения, самомассаж по методике Джо Якобсона «Прогрессирующая релаксация», И.П. Ратова «Аутотренинг на контрастное расслабление и напряжение» и А.Н. Белкина «Представление двигательных действий»). Специальные приемы психологической подготовки к поединкам на соревнованиях с более сильными противниками (установление реальных задач, влияние тремора предстартового состояния на результат поединка, самоконтроль).

*Практика.* Упражнения для развития специальной гибкости, специальной координации движения, специальной выносливости. Борьба (с увеличением времени встреч). Упражнения на развитие специальных силовых способностей. Подвороты с резиновым жгутом. Регби. Подвороты с резиновым тренажером на время. «Тяги» в парах на время. Расслабляющие упражнения. Упражнения на совершенствование технических действий. Изучение приемов в стойке: бросок прогибом, бросок через бедро после отрыва партнера от ковра. Выполнение приемов: сбивание в партер, вытаскивание, уходы от них и контр атакующие приемы. Ведение поединка. Участие в соревнованиях. Участие в

соревнованиях различного уровня: внутриучрежденческие, городские. Анализ поединка, соревнований.

#### **5. Психологическая подготовка**

*Практика.* Аутотренинг . Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Выполнение идеомоторных упражнений под руководством педагога. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у обучающегося. Приемы самостраховки и страховки.

#### **6. Контрольно-передовые испытания**

*Теория.* Зачет по теоретической подготовке (терминология).

*Практика.* Сдача нормативов (спец. техника на время:30 повторений изученных приемов со стойки за 60 секунд,выполнение упражнений на специальную гибкость: «забегание на борцовском мосту», вставание на мост гимнастический из положения приседа с кушаком ). Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места.

#### **4. Врачебный контроль (практика)**

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Третий год обучения**

#### **1 . Теоретическая подготовка**

*Теория.* Организация деятельности и направления объединения «Корэш» третьего года обучения. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на переменах. Развитие и положение борьбы корэш на международной арене. Первая помощь при травме. Врачебный контроль, самоконтроль. Организация и формы работы по врачебному контролю. Правила соревнований и их организация. Обучение техники и тактики борьбы. Психологическая подготовка. Техника и методика идеомоторных упражнений. Массаж. Последовательность приемов. Самомассаж. Измерения частоты сердечных сокращений.

#### **2. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Средства и методы физической подготовки. Физические возможности и функциональное состояние спортсмена при выполнении упражнений ОФП. Динамика

тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Типичные технические ошибки при выполнении упражнений ОФП.

*Практика.* Упражнения для развития силы - подтягивания на перекладине, лазанье по канату, отжимание на брусьях; гибкости - упражнения в парах, выпады в стороны и вперед, махи ногами, упражнения на гимнастической стенке, шпагаты, мост гимнастический; быстроты - бег 60 м, 200 м, прыжок в длину с места ; ловкости - челночный бег 3x10 м, подвижные игры, эстафета; выносливости - бег 800 м, кросс – 3, 4 км

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Укрепление различных групп мышц с отягощением (партнер, резина и т.д.) Основные виды упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и выносливости и координации, соответственно виду спорта (корэш). Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства при выполнении упражнений СФП.

*Практика.* Лазание по канату с отягощением, вставание на мост из положения стоя с кушаком, тяги и подвороты с резиновым жгутом, выполнение приемов на более тяжелых партнерах - упражнения для развития специальной физической силы. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу - развитие специальной скорости. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнение приемов на длительное время - 1-2 минуты) – развитие специальной выносливости. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой – развитие специальной гибкости. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка и имитационные упражнения с кушаком – развитие специальной ловкости.

### **4. Совершенствование техники и тактики**

*Теория.* Обучение и совершенствование техники корэш (индивидуальные особенности спортсменов и техники, подготовленность спортсменов и техника, оценка правильности выполнения и исправления ошибок). Тактика ведения поединка (целесообразность использования сил и возможностей для решения поставленной задачи). Психологическая подготовка к поединкам на соревнованиях (самоконтроль, идеомоторные упражнения, дыхательные упражнения, самомассаж). Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Анализ техники защитных действий. Особенности само страховки. Комбинации приемов защиты и контратаки. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Приемы совершенствования спортивной техники. Изучение возможностей партнера и условий

соревнований. Тактика ведения поединка (способность принятия самостоятельных тактических решений). Специальные приемы психологической подготовки к поединкам на соревнованиях с более сильными противниками (установление реальных задач, влияние тремора предстартового состояния на результат поединка, самоконтроль).

*Практика.* Упражнения для развития специальной гибкости, специальной координации движения, специальной скорости, специальной выносливости. Элементы самостраховки и страховки партнера. Подвижные игры с элементами борьбы. Подвороты с резиновыми жгутами (многократное повторение) Борьба с партнером по заданию (первым номером, вторым и т.д.) Борьба с несколькими партнерами поочередно, с минимальными перерывами между поединками. Имитационные упражнения, упражнения на расслабление. Упражнения на изучение и совершенствование технических действий (отталкиваясь от индивидуальных особенностей спортсменов, их подготовленности). Выполнение приемов: бросок через грудь прогибом с отрывом от ковра, зашагиванием в обе стороны за партнера и через центр, бросок через бедро с отрывом в обе стороны, контр атакующие приемы. Выполнение приемов сбивание на спину, последующая атака и контрдействия, контр атакующие приемы Выполнение приемов на вставание. Многократное повторение изученных приемов Участие в соревнованиях различного уровня: городских, областных. Анализ поединка, соревнований.

## **5. Психологическая подготовка**

*Практика.* Аутотренинг. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Выполнение идеомоторных упражнений под руководством педагога и самостоятельно, с целью оптимизации уровня тремора у спортсменов к началу соревнований. Выполнение аутотренинга, направленного на успокоение нервной системы после упражнений связанных с сильным возбуждением ЦНС под музыкальное сопровождение под руководством и контролем педагога. Борьба в усложненных психологических условиях. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у обучающегося. Приемы самостраховки и страховки.

## **6. Контрольно-передовые испытания**

*Теория.* Терминология. Основы идеомоторных упражнений. СФП.

*Практика.* Сдача нормативов (специальная техника на время: 40 повторений изученных приемов со стойки за 60 секунд), выполнение упражнений на специальную гибкость: «забегания на борцовском мосту», вставание на мост гимнастический из положения, стоя с кушаком в руках. Нормативы по общей физической подготовки

(подтягивание на перекладине из виса, отжимание от пола из упора лежа, прыжок с места, поднятие туловища из положения, лежа за 60сек.)

## **7. Врачебный контроль (практика)**

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

### **Психологическая подготовка и воспитательная работа**

#### **Психологическая подготовка**

- Упражнения на развитие волевых качеств, средствами корэш.

*Решительности:* в поединке – задание с ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивость:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки упражнений.

- Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

*Выдержки:* не пить сырую воду после тренировки; преодоление усталости.

*Настойчивость:* освоение двигательных действий через многократное выполнение.

- Идеомоторные упражнения с тренером и самостоятельно для подготовки к соревновательным поединкам любого уровня (методика Белкина А.Н.)

Воспитывает умение владеть тремором предстартового состояния и в течение поединков на протяжении всего соревнования и за несколько дней до них (методики Джо Якобсона, И.П. Ратова и т.д.)

#### **Нравственная подготовка**

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами корэш.

*Трудолюбие:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощь:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированность:* выполнение строевых команд, выполнение поставленной тренером задачи, соблюдение традиций коллектива.

*Инициативность:* оказание помощи тренеру (частичный показ выполнения основных стоек, выполнения приемов самообороны без оружия), самостоятельная работа по освоению техники и тактики корэш, проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами.

- Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

*Инициативность:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее, качественнее, чем другие.

*Честность:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок на тренировке).

*Доброжелательность:* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

*Дисциплинированность:* не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

*Трудолюбие:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка тренировочного места) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

**Методическое обеспечение**

**Новые образовательные технологии**

- *Здоровьесберегающие технологии*

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающиеся: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. В обязательном порядке проводится инструктаж обучающихся по вопросам техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой корэш. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Аутотренинг для восстановления физиологических и психологических систем организма в конце занятий (по методике Джо Якобсона «Прогрессирующая релаксация» и И.П. Ратова «Контрастное расслабление и напряжение»).

- *Компетентностно-ориентировочные технологии*

- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- игровые технологии.

- *Информационные технологии*

- Поиск информации по Интернет (о прошедших соревнованиях по корэш всероссийского и международного уровня, фото известных и великих борцах 20-го и 21-го веков и т.д).

### **Работа с родителями**

Периодически осуществляются индивидуальные беседы, консультации с родителями по физкультурно-спортивной направленности (питание, режим, гигиена, физиология, и т.д.). Два раза в год организуется проведение родительских собраний.

### **Взаимодействие программы «Корэш» с другими образовательными программами**

Данная программа взаимодействует с программами физкультурно-спортивной направленности посредством организации и проведения соревнований физкультурно-спортивной направленности, соревнований по корэш, организации дня здоровья для учащихся.

Практический выход реализации программы – участие учащихся в поединках, соревнованиях различного уровня.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программой предусматриваются занятия *стандартные* и *нестандартные*: учебно-тренировочное занятие, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование.

На теоретических занятиях обучающиеся получают знания физиологии и биомеханики специальных физических упражнений, гигиене, методике обучения и тренировке в необходимом объеме. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 20-25 минутных бесед в течение занятий.

Теоретические сведения сообщаются обучающимся и в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия состоят из следующих разделов: специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики корэш. Практические занятия проводятся в форме групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий по общепринятой методике в спортивном зале. В разделе «Изучение и совершенствование технички и тактики корэш» специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для корэш. В качестве эмоциональной разгрузки рекомендуется применять на занятиях подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы испытаний, соревнований.

Занятия по разделу «Изучение и совершенствование технички и тактики корэш» включают овладение спортивной специализацией по программе «Корэш».

Раздел программы «Контрольно-переводные испытания» проводятся в соответствии с учебным планом-графиком и контрольно-переводными нормативами.

Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер предупреждения и профилактики травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

### **Применяются общеметодические и специфические принципы**

➤ *общеметодические:*

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуальности;

➤ *специфические:*

- принцип непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;



### ***Средства воспитания спец. силы:***

#### ***➤ Основные средства:***

- упражнения с использованием тренажерных устройств (резиновые жгуты, манекен, вес и сопротивление партнера).

Оптимально сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы корэш. Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Корэш» применяются две группы **методов физического воспитания:**

#### ***1) специфические***

##### ***➤ метод строго регламентирующих упражнений:***

- метод обучения двигательным действиям;

- методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);

➤ игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие спец. физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры приближенных к борьбе.

➤ соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;

#### ***2) общепедагогические методы включают в себя:***

➤ словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;

➤ методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

**Дидактическое обеспечение программы:** схемы «Постановки тела, рук и ног в поединке», алгоритмические схемы «Техника и тактика обучения и совершенствования корэш».

**Кадровое обеспечение программы:** педагог дополнительного образования.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее:

- спортивный зал, с оснащением занятий корэш (весы, мягкое покрытие, перекладины, гимнастическая стенка, брусья, рукоход, резиновые жгуты, манекен, набивной мяч, футбольный мяч, скакалки, гири, тяжелоатлетические штанга и блины, пояса-кушаки);

- спортивная форма (футболка, спортивное трико, борцовки).

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время пауз.

Только при наличии всего необходимого в объединении работа обучающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания предмета и посещаемость обучающихся.

#### **Список используемой литературы**

1. Борьба «КОРЭШ»: Учебно-методическое пособие. В.Т. Давлетшин, М.Г. Ахмадиев – Казань: ТГГПУ, 2007-109с
2. Корэш. Правила соревнований. - Казань: Издательство «Ихлас», 2013- 36

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать (профессия тренер). – М.: АСТ, 2004, 863 с.
4. Пирогов, И. Оздоровительное дыхание / И Пирогов. - М. : РИПОКЛАС-СА, 2000
5. Программа «Национальная спортивная борьба «Корэш», которая рекомендована к использованию Министерством по делам молодёжи и спорту Республики Татарстан в 2001
6. Смаи Шиванада. Йога и сила мысли / Смаи Шиванада. - СПб., 2000
7. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М,; Физкультура и спорт, 1985-144с.
8. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И,А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984- 240 с.
9. Сто уроков борьбы / под ред. Е.М.Чумакова. - М. : ФиС, 1977
10. Харлампиев А.А.(Александр Анатольевич), Система борьбы, Москва, ФАИР-ПРЕСС, 2002- 528 с., илл., (краткий исторический очерк, с. 3 – 50).

*Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей*

1. Борьба «КОРЭШ»: Учебно-методическое пособие. В.Т. Давлетшин, М.Г. Ахмадиев – Казань: ТГГПУ, 2007-109с
2. Корэш. Правила соревнований. - Казань: Издательство «Ихлас», 2013- 36
- Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борца: учебное пособие / Е.М.Чумаков. - М., 1996.
3. Сто уроков борьбы / под ред. Е.М.Чумакова. - М. : ФиС, 1977
4. Смаи Шиванада. Йога и сила мысли / Смаи Шиванада. - СПб., 2000

**Приложение №1**

**Календарно-тематический план**

**Название образовательной программы** «Кореш»  
**Вид программы** адаптированная  
**Срок реализации** 3 года

Количество часов на второй год обучения – 36 часов

**1 год обучения (36 часов)**

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	История возникновения корэш в России. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Режим питания борца. Правила личной гигиены спортсмена.	1
2.	Моральная и психологическая подготовка.	1
3.	Упражнения на развитие силовых способностей.	1
4.	Упражнения на развитие быстроты.	1
5.	Упражнения на развитие выносливости	1
6.	Врачебный контроль.	1
7.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1
8.	Упражнения на развитие быстроты.	1
9.	Упражнение на развитие гибкости.	1
10.	Упражнения на развитие ловкости.	1
11.	Упражнения на развитие выносливости.	1
12.	Игра в регби с набивным мячом. Подвороты с резиновым тренажером.	1
13.	Игра в регби с набивным мячом. Подвороты с резиновым тренажером.	1
14.	Упражнения на развитие быстроты.	1
15.	Упражнения на развитие выносливости.	1
16.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	1
17.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	1
18.	Передвижение в стойках.	1
19.	Сбивания	1
20.	Вытаскивание	1
21.	Отрывы	1
22.	Бросок через бедро.	1
23.	Защита от сбивания	1
24.	Бросок через грудь	1
25.	Тактика поведения поединка.	1
26.	Тактика участия в соревнованиях	1
27.	Анализ поединка, соревнований.	1
28.	Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.	1
29.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1
30.	Режим питания борца.	1
31.	Идеомоторные упражнения.	1
32.	Аутотренинг.	1
33.	Технико-тактическая подготовка спортсмена.	1
34.	Технико-тактическая подготовка спортсмена.	1
35.	Нормативы по ОФП, СФП.	1
36.	Контрольно-переводные испытания по корэш.	1
	Итого:	36

**2 год обучения (36 часов)**

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Режим питания борца.	1
2.	Моральная и психологическая подготовка.	1
3.	Упражнения на развитие силовых способностей.	1
4.	Упражнения на развитие быстроты.	1
5.	Упражнения на развитие выносливости	1
6.	Врачебный контроль.	1
7.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1

8.	Упражнения на развитие быстроты.	1
9.	Упражнение на развитие гибкости.	1
10.	Упражнения на развитие ловкости.	1
11.	Упражнения на развитие выносливости.	1
12.	Игра в регби с набивным мячом. Подвороты с резиновым тренажером.	1
13.	Игра в регби с набивным мячом. Подвороты с резиновым тренажером.	1
14.	Упражнения на развитие быстроты.	1
15.	Упражнения на развитие выносливости.	1
16.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	1
17.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	1
18.	Передвижение в стойках.	1
19.	Сбивания	1
20.	Вытаскивание	1
21.	Отрывы	1
22.	Бросок через бедро.	1
23.	Защита от сбивания	1
24.	Бросок через грудь	1
25.	Тактика поведения поединка.	1
26.	Тактика участия в соревнованиях	1
27.	Анализ поединка, соревнований.	1
28.	Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.	1
29.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1
30.	Режим питания борца.	1
31.	Идеомоторные упражнения.	1
32.	Аутотренинг.	1
33.	Технико-тактическая подготовка спортсмена.	1
34.	Технико-тактическая подготовка спортсмена.	1
35.	Нормативы по ОФП, СФП.	1
36.	Контрольно-переводные испытания по корэш.	1
	Итого:	36

### 3 год обучения (36 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Режим питания борца.	1
2.	Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям, поединку.	1
3.	Упражнения на развитие силовых способностей.	1
4.	Упражнения на развитие быстроты.	1
5.	Упражнения на развитие выносливости	1
6.	Основы врачебного контроля.	1
7.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1
8.	Упражнения на развитие быстроты.	1
9.	Упражнение на развитие гибкости.	1
10.	Упражнения на развитие ловкости.	1
11.	Упражнения на развитие выносливости.	1
12.	Игра в регби с набивным мячом. Подвороты с резиновым тренажером.	1
13.	Игра в регби с набивным мячом. Подвороты с резиновым тренажером.	1
14.	Упражнения на развитие быстроты.	1
15.	Упражнения на развитие выносливости.	1
16.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	1
17.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	1
18.	Передвижение в стойках. Работа в партере.	1
19.	Сбивания.	1
20.	Вытаскивание.	1
21.	Отрывы.	1
22.	Бросок через бедро.	1

23.	Защита от сбивания.	1
24.	Бросок через грудь.	1
25.	Тактика поведения поединка.	1
26.	Тактика участия в соревнованиях.	1
27.	Анализ поединка, соревнований.	1
28.	Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.	1
29.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1
30.	Режим питания борца. Режим сна и отдыха.	1
31.	Идеомоторные упражнения.	1
32.	Аутотренинг и его роль в жизни спортсмена. Аутотренинг перед соревнованиями.	1
33.	Технико-тактическая подготовка спортсмена.	1
34.	Технико-тактическая подготовка спортсмена.	1
35.	Нормативы по ОФП, СФП.	1
36.	Контрольно-переводные испытания по корэш.	1
	Итого:	36