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

Принята
решением педагогического совета
от «31» мая 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «Свежий ветер»
_____ С.В. Мурышова
Приказ № 69 от 31.05. 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Корэш»

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Даниуллов Руслан Шамильевич-
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Людмила Анатольевна - методист;
Токарева Наталья Александровна - методист

Тольятти, 2023

Оглавление

Пояснительная записка модульной программы …… 3 - 12
Введение, направленность, актуальность,
воспитательный компонент модульной программы…… …….……3-5
Педагогическая целесообразность, новизна, отличительные особенности
модульной программы……. 5-6
Цель и задачи, адресат модульной программы……. 6-8
Сроки реализации модульной программы……8
Комплекс основных характеристик образования (объем,
календарный учебный график) …….….. …8
Формы обучения……8
Формы организации деятельности……. 8-9
Режим занятий……9
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности
обучения
Оценочные материалы……... 9-12
Критерии и способы определения результативности
Формы контроля
Формы подведения итогов …….. 12
Учебный план и содержание модульной программы ……12-23
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение модульной
программы…….…….. 23 - 25
Информационное обеспечение модульной программы
Список литературы …….…… 26
Приложение № 1. Календарный учебный график

Пояснительная записка

Введение

Борьба «Корэш» имеет свои глубокие корни, наряду с обрядами, традициями составляет национальную культуру татарского народа. На территории всей России, в местах компактного проживания татар, испокон веков проходил народный праздник «Сабантуй» (свадьба). Праздник, символизирующий завершение весенних полевых работ, с множеством различных забав и проведением состязаний по «Корэш», на котором в кульминационном завершении, зрители признавали батыра (богатыря, храбреца) Сабантуя. Победителем поединка признавался тот из борцов, кто положил соперника на лопатки. Только физически крепкие, уверенные в себе и конечно, азартные мужчины выходили в центр и бросали вызов соперникам при большом скоплении зрителей, односельчан, предоставляя тем самым борцу определенные привилегии.

Борьба «Корэш» долгое временя относилась к национальным видам спорта. Имея свою многовековую историю, борьба очень популярна у народов Поволжья, Урала, Сибири и других регионов России, ближнего и дальнего зарубежья. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.04.2013 № 208 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28.05.2013, регистрационный № 28456) борьба «Корэш» признана общероссийским видом спорта и включена во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта.

В современных условиях Федерация «Корэш» России, как и Международная федерация борьбы на поясах «Корэш» продолжают дело предков, которые сквозь века пронесли тонкости этой яркой борьбы. Эта борьба, как контактный некомандный вид спорта воспитывает у юношей физические и моральные качества, необходимые для трудовой деятельности, для службы в рядах вооруженных сил России. Особую значимость приобретает национальная борьба в наши дни, когда научно-технический прогресс всё более и более отдаляет человека от природы, делает его слабым и физически и духовно. Это сложный морально-волевой процесс, которому необходимо учиться, что предполагается по общеобразовательной общеразвивающей модульной программе «Корэш».

Направленность модульной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Корэш» модифицированная, физкультурно-спортивной направленности. При разработке модульной программы дополнительного образования «Корэш» дифференцировано соблюдены принципы, позволяющие учитывать уровень развития и степень освоенности содержания обучающимися: *ознакомительный (1-2 год обучения).* Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Актуальность программы

Актуальность модульной программы «Корэш» в условиях системы дополнительного образования, заключается в том, что обучающиеся помимо освоения техники борьбы и развития физических способностей: силы, гибкости, скорости, стратегического мышления, выносливости и упорства, учатся чтить традиции и культуру предков.

Воспитательный компонент программы

Современная система воспитания в дополнительном образовании рассматривается как ценностно-смысловое развитие ребенка, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме смыслотворчества, саморазвития.

Результатами реализации данного компонента программы станут:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;

- активное участие коллектива и его отдельных обучающихся в социально-значимой деятельности и др.

Грамотно организованная секционная работа педагога-тренера и выстроенная структура программы перекликаются с приоритетными направлениями развития физической культуры и спорта Самарской области. Программное содержание учитывает составляющие государственных программ РФ, Стратегии развития физической культуры и спорта, культурно-исторические и социально-экономические особенности развития региона: содействуя активному привлечению обучающихся в спортивные залы, способствуя решению задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, помогая обрести физическую силу и духовное развитие, содействуя профилактике правонарушений и воспитанию спортсменов высокого уровня.

Образовательная деятельность по программе «Корэш» основывается на модульном принципе представления содержания образовательных услуг. Программные модули самостоятельны. Каждый из 8 модулей может быть изучен обучающимися как отдельная составляющая с формализованными конкретными результатами обучения и формами контроля. Комплексное использование модулей, при котором они являются дополняющими друг друга, приводит к целенаправленному достижению основной цели программы.

Модульная программа «Корэш» включает в себя 8 образовательных модулей:

1 год обучения:

- образовательный модуль «Быть спортивным и здоровым» - 32 уч. ч.;
- образовательный модуль «Спортивная безопасность» - 32 уч. ч.;
- образовательный модуль «Корэш для начинающих» - 31 уч. ч.;
- образовательный модуль «Корэш ТиТ» - 31 уч. ч.

Итого: 126 уч. ч.

2 год обучения:

- образовательный модуль «Спортивная аттестация» - 36 уч. ч.;
- образовательный модуль «Юный борец» - 36 уч. ч.;
- образовательный модуль «Спортивный поединок» - 21 уч. ч.;
- образовательный модуль «Корэш-мышление» - 33 уч. ч.

Итого: 126 уч. ч.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Корэш» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего включения в реестр образовательных программ системы ПФДО (в соответствии с Разделом V. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020 г.);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Корэш» составлена с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования, на основе последних достижений и исследований физкультурно-спортивной практики. Занятия борьбой «Корэш», как видом спорта, воспитывают у обучающихся дисциплинированность, уверенность в себе, ответственность за свои действия, развивают физические качества, координацию движений, смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты.

Новизна модульной программы

Новизна данной программы «Корэш» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разработана с учетом тенденций и

направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет возможность обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории. Содержание модулей условно подразделяет программное содержание на разделы: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), изучение и совершенствование техники и тактики борьбы «Корэш», психологическая подготовка, инструкторская практика, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль.

Отличительной особенностью данной программы является применение конвергентного подхода, позволяющего обучающимся изучать предметные области не как отдельные составляющие, а как единое целое в условиях свободной организованной деятельности, направленной на формирование междисциплинарной среды. Конвергентный подход в процессе обучения по модульной программе «Корэш» просматривается через прямое либо косвенное междисциплинарное взаимодействие таких предметов как: физическая культура, история, биология, математика, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, которые гармонично пересекаясь между собой как в модулях, так и в программном содержании, позволяют формировать у обучающихся целостное восприятие окружающего мира, определять жизненные ценности, и заботясь о своем здоровье, в условиях социума принимать верные решения и достигать высоких жизненных результатов.

Важным компонентом в данной программе является формирование и воспитание физически здоровой личности, психологически способной адаптироваться к динамичной стремительности современной жизни.

В программу внесены следующие изменения: увеличено количество практических занятий, акцентировано внимание психологической подготовке спортсменов, усложнены тренировочные и соревновательные поединки, усложнена постановка ближайших и дальних целей и задач для совершенствования техники и тактики борьбы «Корэш», включена инструкторская практика.

При реализации данной программы, в соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Свежий ветер», предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы ДОТ: e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, on-line тестирование, of-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

Принципы обучения

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля);
- принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства;
- принцип вариативности -предусматривает, в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

Цель и задачи модульной программы

Цель: формирование и укрепление здоровья обучающихся посредством изучения и совершенствования техники и тактики борьбы «Корэш» и инструкторской практики.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- формировать систему знаний в области спортивной борьбы «Корэш», специальную терминологию;

- познакомить с основами жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы «Корэш» через многократное повторение технических элементов для использования их в поединках;
- сформировать базу знаний для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- формировать специальные двигательные навыки и умения;
- создать условия для получения знаний, связанных с физическим воспитанием: значение, техника физических упражнений, методика проведения;
- научить выполнению приёмов национальной борьбы «Корэш»;
- научить основам инструкторской практики.

Воспитательные (личностные):
- формировать навыки гигиены спортсмена-борца;
- воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формировать нравственные качества обучающихся: честность, взаимопомощь, умение работать в команде, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка, уверенность в своих силах;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость;
- формировать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Развивающие (метапредметные):
- развивать устойчивый интерес к спортивной борьбе «Корэш»;
- развивать специальные физические качества: спец. силу, спец. быстроту, спец. выносливость, спец. гибкость;
- развивать физические качества обучающихся (быстрота, ловкость, гибкость, сила, маневреность);
- прививать навыки личной гигиены.

Адресат модульной программы

Программа «Корэш» рассчитана на обучающихся 7-18 лет, (с 7 до 12 лет – разновозрастная группа, с 13 до 16 лет – разновозрастная группа, 17-18 лет – разновозрастная группа). Программный материал соответствует психолого-педагогическим особенностям обучающихся возрастного интервала 7-18 лет. Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе до 15 человек (В соответствии с СанПиН). Принцип набора в учебное объединение – свободный. Рекомендуется согласование от родителей (законных представителей) обучающихся и предоставление медицинской справки для допуска к занятиям.

Возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста (7-12 лет) характеризуют их как способных развиваться разносторонне: физически, умственно социально. В этом возрасте они начинают мыслить логически, классифицировать объекты по нескольким признакам, оперировать математическими понятиями. Все большее значение для них приобретает сравнение себя с ровесниками. В этом возрасте они очень подвижны, полны энергии, обожают игры.

С переходом в старший школьный возраст (14-17 лет) изменяется положение детей в системе деловых и личных взаимоотношений с окружающими людьми. Возрастают требования к интеллекту, которые одновременно предъявляются и его сверстниками, и взрослыми людьми. Подростки могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом. Особенно заметным в эти годы становится рост сознания и самосознания детей, представляющий собой существенное расширение сферы осознаваемого и углубление знаний о себе, о людях, об окружающем мире. В юношеском возрасте активно совершенствуется самоконтроль деятельности, являясь вначале контролем по результату или заданному образцу, а затем — процессуальным контролем, т. е. способностью выбирать и избирательно контролировать любой момент или шаг в деятельности. Допуск к занятиям и программным мероприятиям, участие в соревнованиях, возрастные этапы спортивной подготовки определяются педагогом-тренером с учетом созревания индивидуальных

физических и психических функций организма, развития двигательных качеств обучающихся.

Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Корэш» реализуется на ознакомительном уровне за 2 учебных года:
- 1 год обучения – 126 учебных часа;
- 2 год обучения – 126 учебных часа.

Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программам регулируется на основании локального акта «Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ ДО «Свежий ветер» (комплекс основных характеристик, объем, календарный учебный график).

Комплекс основных характеристик образования

Объем

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль «Быть спортивным и здоровым»	32	42	126
2	Образовательный модуль «Спортивная безопасность»	32		
3	Образовательный модуль «Корэш для начинающих»	31		
4	Образовательный модуль «Корэш ТиТ»	31		
2 год обучения				
1	Образовательный модуль «Спортивная аттестация»	36	42	126
2	Образовательный модуль «Юный борец»	36		
3	Образовательный модуль «Спортивный поединок»	21		
4	Образовательный модуль «Корэш-мышление»	33		

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	42	126	01.09	31.08
2	42	126	01.09	31.08

Формы обучения: очная

Формы обучения по модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Корэш» определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Формы организации деятельности

Программа предусматривает использование в работе индивидуальных и коллективных форм занятий:

- *Коллективные формы работы* - *о*бучающиеся получают возможность развития и совершенствования техники и тактики борьбы «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* проводятся с целью отработки умений и навыков по СФП, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

Образовательная деятельность, предусмотренная модульной программой «Корэш»	**Формы организации**
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, тренировочные занятия, беседы, тесты, контрольные переводные нормативы, соревновательные поединки и др.
Воспитательная деятельность	Соревновательная деятельность, участие в массовых спортивных мероприятиях, показательные поединки и др.

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам модульной программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий (В соответствии с СанПиН): 1 раз в неделю по 3 часа. Продолжительность учебного занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Учебные занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей детей.

Планируемые (ожидаемые результаты) освоения и способы определения результативности модульной программы

Первый год обучения

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

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

2) Практическая подготовка

Обучающиеся 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 борьбы «Корэш».

3) Личностные результаты

- обучающиеся должны быть заинтересованными в учебно-тренировочных занятиях;
- сотрудничать с коллективом, со своими сверстниками, оказывать помощь товарищам, проявлять самостоятельность;

- учиться выполнять различные роли в объединении (лидера, исполнителя, критика);
- проявлять самостоятельность при выполнении стоек, приемов, спец. упражнений.

4) Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять задание на высоком уровне;
- понимать учебные задачи;
- выполнять поставленные задачи самостоятельно;
- адекватно воспринимать оценку выполненной работы;
- понимать задания и выполнять их.

5) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

- слушать и слышать педагога;
- выполнять задачу самостоятельно и работать в командах, группе;
- выполнять поставленную педагогом задачу.

Второй год обучения

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по борьбе «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;
- правила оказания первой помощи при травмах; общие сведения о травмах и причины травматизма в борьбе «Корэш»;
- специальные термины, используемые для проведения занятий и поединка.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся 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 борьбы «Корэш».

3*) 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.

4) Творческая активность

Обучающийся может:

- выполнять задание на высоком уровне;
- понимать учебные задачи;
- выполнять поставленные задачи самостоятельно;
- адекватно воспринимать оценку выполненной работы;
- понимать задания и выполнять их.

5) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающийся должен уметь:

- слушать и слышать педагога;

- выполнять задачу самостоятельно и работать в командах, группе;
- выполнять поставленную педагогом задачу.

Оценочные материалы модульной программы

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.

Критерии и способы определения результативности

Критерии оценки

Для определения уровня освоения обучающимися программного материала используется трехуровневая система:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
Сфера знаний и умений	Достаточное владение основами техники и тактики борьбы «Корэш» (передняя подножка, задняя, выхват ног и т.д., а также 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 борьбы «Корэш»; терминами, используемыми для проведения занятий и поединка; выполнение специальных упражнений (допустимы 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); отмечается не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке
Сфера	Выраженный интерес	Обучающийся	Обучающийся

творческой/ двигательной активности	к учебно-тренировочным занятиям; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях (поединках) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского)	включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня	приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений. Во время тренировки часто отвлекается, выполняет упражнения неточно
Сфера личностных результатов	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в паре, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера (частично самостоятельно), но с небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности - тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует	Нерационально использует время, отведенное на поединок, выполнение специальных развивающих упражнений; не умеет планировать учебный процесс

Формы подведения итогов:

- 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.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль «Быть спортивным и здоровым»	32	42	126
2	Образовательный модуль «Спортивная безопасность»	32		
3	Образовательный модуль «Корэш для начинающих»	31		
4	Образовательный модуль «Корэш ТиТ»	31		

Основные характеристики модулей

Первый год обучения является вводным, дающим первоначальное представление о виде спортивного единоборства «Корэш». Содержание модулей программы 1 года демонстрирует обучающимся понятия и суть вида спортивного единоборства на поясах (кушаках), в котором перед борцом ставится цель положить соперника на спину с

применением какого-либо из разрешенных приемов. Под приемом понимается целенаправленное атакующее действие борца, при проведении которого соперник отрывается от ковра, и затем в результате этого действия оказывается в определенном положении на ковре. Приемы, проведенные без отрыва соперника от ковра (сваливание, сбивание), не оцениваются. В процессе реализации программных модулей, данного года обучения, через освоение обучающимися технических и тактических приемов борьбы, происходит духовно-нравственное, личностное и моральное формирование обучающихся, что предоставляет возможность выявить предрасположенность и задатки к данному виду спорта.

Образовательный модуль «Быть спортивным и здоровым»

Цель: создание благоприятных условий для физического развития обучающихся через погружение в содержание спортивной борьбы «Корэш»

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать любовь и интерес к спортивной борьбе;
- формировать основы здорового образа жизни.

Развивающие:

- создать условия для развития интереса к спортивной борьбе «Корэш»;
- развивать зрительную память, глазомер, двигательную активность.

Обучающие:

- познакомить с первоначальными представлениями о правилах и мерах безопасности на спортивных занятиях;
- способствовать вовлечению обучающихся в систему знаний спортивной борьбы «Корэш».

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по борьбе «Корэш»;
- основные сведения истории и ведения борьбы.

Обучающиеся должны уметь:

- подготавливать и проверять рабочее место (площадку);
- выполнять упражнения разминки и специальные разогревочные приемы.

Обучающиеся должны получить навыки:

- соблюдения техники безопасности;
- правильного выполнения педагогических задач и инструкций.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Быть спортивным и здоровым»					
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1	Тема № 1. Вводное занятие	3	2	1	наблюдение, беседа
2	Тема № 2. Спортивная сила воли	16	1	15	упражнения, эстафета
3	Тема № 3. Воспитание морально - волевых качеств	13	1	12	упражнения, мини-соревнования
	Итого по модулю:	**32**	**4**	**28**	

Содержание образовательного модуля «Быть спортивным и здоровым»

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство педагога-тренера с обучающимися, друг с другом, правила поведения, инструктаж по технике безопасности. Беседа о правилах поведения и общения.

Теория: Цель, задачи программы «Корэш». Организация и направление деятельности объединения на первый год обучения.
Практика: История развития борьбы «Корэш». Основные приемы по ТБ. Самостраховка и страховка. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Форма одежды. Врачебный контроль.

Тема № 2. Спортивная сила воли

Теория. Развитие силовых, волевых качеств.
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 3х10 м. Эстафета.

Тема № 3. Воспитание морально - волевых качеств

Теория. Основные установки морально-волевых качеств человека. Готовность спортсмена к выполнению различных упражнений борьбы «Корэш». Теоретические аспекты, знания по выполнению упражнений, направленных на развитие: координационных способностей, гибкости, силовых и волевых возможностей организма.
Практика: Правила поединка с манекеном. Отработка основополагающих упражнений, ударов.
Практика: Бег на выносливость - кросс 1-3 км. Упражнения на развитие гибкости: махи ногами, выпады, мостик гимнастический.

Образовательный модуль «Спортивная безопасность»

Цель: способствовать развитию потребностей здорового образа жизни через систематические занятия национальной борьбой «Корэш».

Задачи:

Воспитательные:
- воспитать любовь и интерес к особенностям боевого искусства «Корэш».

Развивающие:
- развивать специальные качества спортсмена (точность и гибкость).

Обучающие:
- познакомить с основами выполнения упражнений на точность и гибкость;
- дать первоначальные представления владения кушаком;
- познакомить с техникой выполнения борцовской стойки.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:
- назначение и область применения спортивных правил борьбы «Корэш»;
- правила выполнения упражнений на точность и гибкость.

Обучающиеся должны уметь:
- выполнять упражнения направленные на развитие точности и гибкости;
- владеть кушаком в борьбе «Корэш».

Обучающиеся должны получить навыки:
- выполнения борцовской стойки;
- выполнять упражнения (гибкость и точность) на тренировках с манекеном.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Спортивная безопасность»					
Раздел 1. Разрешенные боевые приемы					
1	Тема № 1. Упражнения на гибкость	17	1	16	упражнения, опрос
2	Тема № 2. Кушак	15	1	14	упражнения, тренировки

Итого по модулю:	**32**	**2**	**30**	

Содержание образовательного модуля «Спортивная безопасность»

Раздел 1. Разрешенные боевые приемы

Тема № 1. Упражнения на гибкость

Теория. Составляющие упражнений на гибкость, суть и необходимость применения.

Практика: выполнение упражнений на гибкость, «Борцовский мост».

Тема № 2. Кушак

Теория. Историческое значение, основное предназначение кушака в борьбе «Корэш».

Практика: Правила владения кушаком. «Борцовская стойка».

Практика: Тренировки с манекеном.

Образовательный модуль «Корэш для начинающих»

Цель: освоение элементарных представлений специальной и психологической подготовки в борьбе «Корэш».

Задачи:

Воспитательные:

- воспитать интерес к специальным особенностям боевого искусства «Корэш».
- формировать основы здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать тактические навыки и умения.

Обучающие:

- сформировать элементарные представления о морально-психологических элементах борьбы «Корэш»;
- познакомить с двигательными приемами и правилами их выполнения.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности при выполнении боевых упражнений;
- основные понятия видов спортивных упражнений;
- основные понятия применения видеомоторных упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять двигательные упражнения;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять упражнения с элементами аутотренинга.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Корэш для начинающих»					
Раздел 1. Психологическая подготовка					
1	Тема № 1. Психология в борьбе «Корэш»	12	2	10	аутотренинг, упражнения
2	Тема № 2. Боевые морально-психологические элементы	3	-	3	борьба, наблюдение
Раздел 2. Специальная физическая подготовка					
3	Тема № 1. Виды спортивных упражнений	12	1	11	упражнения, элементы, анализ

4	Тема № 2. Роль упражнений для спортсмена	4	-	4	поединки, наблюдение, рефлексия
	Итого по модулю:	**31**	**3**	**28**	

Содержание образовательного модуля «Корэш для начинающих»

Раздел 1. Психологическая подготовка

Тема № 1. Психология в борьбе «Корэш».

Теория. Аутотренинг. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Выполнение идеомоторных упражнений под руководством педагога-тренера.

Тема № 2. Боевые морально-психологические элементы

Практика. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у обучающихся. Приемы самостраховки.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема № 1. Виды спортивных упражнений

Теория. Основные понятия о видовом разнообразии упражнений на развитие: скоростно-силовых способностей, выносливости, укрепление различных групп мышц без отягощения организма, соответственно виду спорта.

Практика. Упражнения для развития физических качеств: быстроты - проведения 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.

Тема № 2. Роль упражнений для спортсмена

Практика. Упражнения на отработку приемов с максимальной двигательной амплитудой; упражнения на развитие ловкости с элементами акробатики; упражнения с кушаком (имитационные). Рефлексия.

Образовательный модуль «Корэш ТиТ»

Цель: формирование интереса обучающихся к физическому развитию через освоение технико-тактических спортивных упражнений.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать активную жизненную позицию, потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство ответственности, умение работать в команде (в спаррингах).

Развивающие:

- развивать физическую подготовленность, совершенствовать спортивную технику и тактику;
- развивать моральную и психологическую устойчивость при подготовке к поединкам.

Обучающие:

- содействовать овладению тактическими и техническими примами борьбы;
- способствовать осмыслению обучающимися соблюдения правил безопасности при выполнении боевых упражнений.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- особенности основных стоек: фронтальная, боковая, левосторонняя, правосторонняя;
- правила техники безопасности при ведении поединков;
- принципы техники и тактики в борьбе «Корэш».

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять технические и тактические упражнения;
- правила ведения поединка.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения упражнений в учебно-тренировочных играх;
- выполнения упражнений на развитие специальных: силы, гибкости, координации.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Корэш ТиТ»					
Раздел 1. Техника и тактика единоборства					
1	Тема № 1. Техника и тактика в борьбе «Корэш»	20	3	17	упражнения, соревнования, анализ
Раздел 2. Контрольно- аттестационные испытания					
2	Тема № 1. Контроль и самоконтроль борьбы «Корэш»	9	-	9	упражнения, сдача нормативов, анализ
3	Тема № 2. Итоговое занятие	2	-	2	итоговая диагностика, учебно-тренировочные игры
	Итого по модулю:	**31**	**3**	**28**	

Содержание образовательного модуля «Корэш ТиТ»

Раздел 1. Техника и тактика единоборства

Тема № 1. Техника и тактика в борьбе «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 методики А.Н. Белкина и др. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Врачебный контроль. История развития корэш как национальной борьбы.

Теория. Физическая подготовленность, совершенствования техники и тактики в борьбе «Корэш».

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.

Раздел 2. Контрольно-аттестационные испытания

Тема № 1. Контроль и самоконтроль в борьбы «Корэш»

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.

Тема № 2. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов за учебный год. Сдача контрольных нормативов. Итоговая диагностика. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль	36	42	126

	«Спортивная аттестация»			
2	Образовательный модуль «Юный борец»	36		
3	Образовательный модуль «Спортивный поединок»	21		
4	Образовательный модуль «Корэш-мышление»	33		

Основные характеристики модулей

Содержание занятий второго года обучения побуждает обучающихся к самосовершенствованию и всестороннему развитию, к победе над собой, над соперником, над трудностями. Модульное построение содержания 2 года содействует также решению таких воспитательных задач как повышение самодисциплины обучающихся при настойчивом достижении поставленных целевых установок, побед в мини-групповых и соревновательных боях и выступлениях.

Образовательный модуль «Спортивная аттестация»

Цель: способствовать формированию спортивной культуры обучающихся через систематические занятия борьбой «Корэш».

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, умение работать в группе (команде);
- воспитывать интерес к выполнению спортивных упражнений, спортивным играм.

Развивающие:

- создать условия для развития психологических навыков в действиях боевых поединков.

Обучающие:

- дать оптимальные представления о важных двигательных навыках и умениях борьбы «Корэш».

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику выполнения строевых упражнений;
- формы работы по врачебному контролю;
- правила поведения в спортивном зале.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять технические удары борьбы «Корэш»;
- выполнять идеомоторные упражнения.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения силовых упражнений;
- оказания первой помощи.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Спортивная аттестация»					
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1	Тема № 1. Вводное занятие	2	2	-	наблюдения, беседа
2	Тема № 2. Спортивная аттестация	6	1	5	упражнения, мини-соревнования
3	Тема № 3. Спортивная физическая подготовка борца	30	1	29	упражнения, эстафеты
	Итого по модулю:	**36**	**2**	**34**	

Содержание образовательного модуля «Спортивная аттестация»

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие

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.

Тема № 2. Спортивная аттестация

Теория. Задачи аттестации, ее составляющие и значение в подготовке спортсмена.

Практика. Техника выполнения строевых упражнений.

Тема № 3. Спортивная физическая подготовка борца.

Теория. 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 3х10 м, эстафета; выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Образовательный модуль «Юный борец»

Цель: создание условий для формирования у обучающихся волевых, дисциплинированных, бойцовских спортивных качеств.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать интерес к систематическим занятиям спортом;
- воспитывать нравственные качества: целеустремленность, волю, дисциплинированность.

Развивающие:

- развивать скоростно-силовые качества: меткость, выносливость.

Обучающие:

- формировать у обучающихся навыки ведения поединков с разными партнерами;
- содействовать формированию длительной работоспособности в выполнении специальных физических приёмов.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- правила ведения поединков с разными партнёрами;
- приемы проведения поединков.

Обучающиеся должны уметь:

- подбирать и умело использовать виды и технические приемы борьбы;
- выполнять скоростно-силовые упражнения.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения имитационных упражнений с кушаком;
- ведения поединков с использованием изученных боевых приемов.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Юный борец»					
Раздел 1. Специальная физическая подготовка борьбы «Корэш»					
1	Тема № 1. Спортивные группы мышц	18	2	16	упражнения, боевые

					поединки
2	Тема № 2. Виды и техника боевых поединков	18	2	16	боевые поединки мини-соревнования
	Итого по модулю:	**36**	**4**	**32**	

Содержание образовательного модуля «Юный борец»

Раздел 1. Специальная физическая подготовка борьбы «Корэш»

Тема № 1. Спортивные группы мышц

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.

Тема № 2. Виды и техника боевых поединков

Теория. Основные составляющие видового разнообразия и технические приемы проведения поединков в спортивных соревнованиях борьбы «Корэш».

Практика. 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.

Образовательный модуль «Спортивный поединок»

Цель: укрепление здоровья обучающихся, совершенствование спортивной техники борьбы.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать настойчивость, умения мобилизовать физические силы при ведении боя.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества: силу, ловкость, внимание, координацию, быстроту движений.

Обучающие

- создать условия для совершенствования спортивно-технических навыков обучающихся;
- сформировать элементарные представления о тактике ведения боевых поединков «Корэш».

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- приемы и технику ведения спортивной борьбы «Корэш»;
- тактику ведения поединков.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать технику безопасности при участии в поединках;
- выполнять упражнения для развития специальной гибкости.

Обучающиеся должны получить навыки:

- применения приемов психологической подготовки;
- выполнения технических действий в боевых поединках.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Спортивный поединок»					
Раздел 1. Совершенствование техники и тактики					

1	Тема № 1. Соревновательные поединки	8	2	6	упражнения, аутотренинг, борьба, поединки, соревнования
2	Тема № 2. Тактика борьбы	13	7	6	
	Итого по модулю:	**21**	**9**	**12**	

Содержание образовательного модуля «Спортивный поединок»

Раздел 1. Совершенствование техники и тактики

Тема № 1. Соревновательные поединки

Теория. Обучение и совершенствование техники «Корэш» (индивидуальные особенности спортсменов и техники, подготовленность спортсменов и техника). Приемы совершенствования спортивной техники борьбы.

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.

Тема № 2. Тактика борьбы

Теория. 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 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.

Образовательный модуль «Корэш-мышление»

Цель: содействие гармоничному физическому развитию обучающихся способами деятельности спортивной борьбы «Корэш».

Задачи:

Воспитательные:

- создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Развивающие:

- развивать основные качества: гибкость, выносливость, внимание.

Обучающие:

- создать условия для отработки соревновательных и морально-волевых качеств.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- основные тренировочные средства (строевые и специальные упражнения);
- правила проведения соревнований;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять специальные упражнения на развитие гибкости и координации движений;

- выполнять упражнения с манекеном, в парах; упражнения на расслабление, упражнения с использованием кушака.

Обучающиеся должны получить навыки:

- владения приемами техники и тактики борьбы «Корэш».

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Корэш-мышление»					
Раздел 1. Психологическая подготовка					
1	Тема № 1. Специальные знания борца	10	4	6	аутотренинговые упражнения, соревнования, рефлексия
2	Тема № 2. Самостраховка борьбы «Корэш»	11	-	11	упражнения, рефлексия
Раздел 2. Контрольно- аттестационные испытания					
3	Тема № 1. Терминология борца «Корэш»	10	2	8	теоретический зачет, контрольные нормативы
4	Тема № 2. Итоговое занятие	2	-	2	контрольные нормативы, диагностика, учебно-тренировочные игры, анализ
	Итого по модулю:	**33**	**6**	**27**	

Содержание образовательного модуля «Корэш-мышление»

Раздел 1. Психологическая подготовка

Тема № 1. Специальные знания борца

Теория. Аутотренинг. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Соревнования как необходимое условие для проверки, определения уровня подготовки и совершенствования моральных, волевых качеств.

Практика. Выполнение идеомоторных упражнений под руководством педагога-тренера.

Тема № 2. Самостраховка борьбы «Корэш»

Практика. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у обучающегося. Приемы самостраховки и страховки.

Раздел 2. Контрольно-передовые испытания

Тема № 1. Терминология борца «Корэш»

Теория. Круглый стол «Обобщение специальной терминологии. Вопросы-ответы». 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.

Тема № 2. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов за учебный год. Сдача контрольных нормативов. Итоговая диагностика. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

Примечание: количество учебных часов тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

Организационно –педагогические условия
(методическое обеспечение) модульной программы

Учебно – методическое обеспечение

Данная модульная программа «Корэш» взаимодействует с программами физкультурно-спортивной направленности посредством организации и проведения физкультурно-спортивных соревнований по корэш, организации Дня здоровья и других программных мероприятий для обучающихся. Практический выход реализации программы - участие обучающихся в поединках, состязаниях, соревнованиях на различных уровнях.

Весь учебный материал модулей программы «Корэш» 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-тренировочные занятия, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование и др.

На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по физиологии и биомеханике специальных физических упражнений, гигиене, методике обучения и тренировке в необходимом объеме. Спортивная борьба «Корэш» является поясной борьбой. Несмотря на это, она сильно отличается от вида спорта «борьба на поясах» (классический стиль), который включен во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта. Основные ее отличительные особенности:

- отличается форма одежды: красные, зеленые рубашки в корэш и синие, зеленые рубашки в борьбе на поясах;
- в борьбе «Корэш» не оцениваются сваливания и сбивания. Засчитываются приемы с амплитудой, проводимые с отрывом от ковра. Во время проведения приема разрешаются подбивание коленом, броски с подсадом. В борьбе на поясах оцениваются всякого рода сваливания и сбивания. Запрещаются приемы с подсадом, подбивание коленом;
- в борьбе «Корэш» накрывание — лишь защитное (пассивное) действие и не считается контрприемом. В борьбе на поясах накрывание является контрприемом и оценивается положительно;
- в борьбе «Корэш» и в борьбе на поясах соревнования проводятся по разным спортивным дисциплинам (весовым категориям).

Изучение теоретического материала обучающимися программных модулей осуществляется через беседы, объяснения, обсуждения в течение практически каждого занятия. 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 технически 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 технически 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.

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.

Спортивные занятия для обучающихся по программе направлены на развитие не определенных групп мышц, как это бывает в некоторых видах спорта, а всего тела. В борьбе «Корэш» необходима физическая сила, гибкость, скорость, стратегическое мышление, выносливость и упорство. На изучение одного вида броска иногда необходимо потратить недели, месяцы тренировок. Броски в данной борьбе (а их существует более 20 видов) совершаются, отрывая соперника от ковра (земли) и перекидывая через себя. Стоит отметить, и травмоопасность этой борьбы. Профессиональными и одними из сложнейших в корэш считаются броски, совершенные прогибом через грудь в различных вариантах (в том числе зашагиванием за левую или правую ногу соперника), броски с выводом за спину. Эти телодвижения, при первом знакомстве с борьбой «Корэш» кажутся обучающимся невозможными, но в процессе тренировок и упорных занятий по программе, дети постепенно начинают овладевать мастерством данного вида борьбы.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

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

Современные образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии:

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

На занятиях по программе осуществляются разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: 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 методики 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 в сети Интернет (о прошедших соревнованиях по корэш всероссийского и международного уровня, фото известных и великих борцах 20-го и 21-го веков и т.д.).

Материально-техническое обеспечение программы:
- спортивный зал, удовлетворяющий санитарно - гигиеническим и эргономическим требованиям, с необходимым оснащением: 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, соответствующим 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.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с физкультурно – спортивной направленностью программы.

Информационное обеспечение модульной программы

Список 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. Смами Шиванада. Йога и сила мысли / Смами 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).
11. Правила борьбы на поясах корэш ,2018

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Корэш»

Год	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Количество учебных часов	Количество недель
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1 год	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	*	*	*	*	*	*	126	42
2 год	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	*	*	*	*	*	*	126	42

*Дни отпуска педагога