

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

*Рассмотрена на заседании
Методического совета
Протокол № 1
« 6 » октября 2023 г*

*Утверждена:
Заместитель директора по УР
Аль О.В. Ромкова
« 9 » октября 2023 г*

Дополнительная общеобразовательная программа

«Борьба Курес»
(98 часов)

Уровень программы – базовый

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Автор: Бурнаков Р.А., преподаватель

Абакан 2023

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на 2023-2024 учебный год.

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

Работа ведется по группам: (1-4 курсы). Занятия проводятся в спортзале.

В кружки спортивной борьбы принимаются студенты, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой 16—20 лет.

Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—20 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов, На таких занятиях принимаются зачеты по

технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Проведение занятий борьбой возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

1.1. Актуальность программы

Спортивная борьба — один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями; формирование мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

Цель: Развитие интереса молодого поколения к спорту, повышение физических навыков обучающихся, умение самостоятельно координировать свои действия и движения, умение поддерживать самостоятельное

укрепление своего здоровья.

Задачи:

1. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
2. Приобретение и укрепление здоровья.
3. Развивать самостоятельность.
4. Развитие умения правильно координировать свои движения.

Обучающие: способствовать развитию само развивааться в данной сфере.

Развивающие: Самостоятельное физическое развитее, развитие аналитических способностей

Воспитательные: способствовать развитию ответственности за начатое дело, сформировать у обучающихся стремление к получению качественного законченного результата, сформировать навыки самостоятельной и коллективной работы, сформировать навыки самоорганизации и планирования времени и ресурсов.

Планируемые результаты обучения

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

Знать: Культуру формирование здорового и безопасного образа жизни

уметь: Правильно координировать свои движения, развивать самостоятельно составлять свои тренировки, кроме тренировок на спортивном кружке.

Владеть: Полученными навыками и знаниями

Категория обучающихся: 16—20 лет

Форма обучения: *Очная*

Режим занятий: Занятия проводятся: *Понедельник, Среда, Пятница*

Начало занятий 15:00 ч. Окончание занятий 16:30 ч.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/ п	Наименование разделов модулей и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Формы контроля
		Всего ауд.часов	Теорети ческие занятия	Практичес кие занятия	
1	Инструктаж т.б по борьбе курс, основы стойки борца	2	2		
2	Работа в партере	2		2	тренировочные занятия
3	Работа в партере, зажим	2		2	групповые тренировочные занятия
4	Проход в корпус	2		2	групповые тренировочные занятия
5	Проход назад	2		2	групповые тренировочные занятия
6	Боковой проход в корпус	2		2	групповые тренировочные занятия
7	Прямой проход в корпус	2		2	групповые тренировочные занятия
8	Работа в партер, учебно тренировочные схватки	4		4	групповые тренировочные занятия
9	Перевод руки соперника	2		2	групповые тренировочные занятия
10	Прием - нырок	2		2	групповые тренировочные занятия
11	Проход в одну ногу, офф	2		2	групповые тренировочные занятия
12	Проход в две ноги, сфф	2		2	групповые тренировочные занятия
13	Прямой проход в две ноги	2		2	групповые тренировочные

					занятия
14	Работа в парах только на ногах	4		4	групповые тренировочные занятия
15	Работа в парах на корпусе	4		4	групповые тренировочные занятия
16	Проходы в ноги с сопротивлением	4		4	групповые тренировочные занятия
17	Работа в парах захват головы	4		4	групповые тренировочные занятия
18	Разновидности забегания назад	4		4	групповые тренировочные занятия
21	Прием бедро	2		2	групповые тренировочные занятия
22	Борьба по отрезкам с различных положений	4		4	групповые тренировочные занятия
23	Борьба по отрезкам с различных положений	4		4	групповые тренировочные занятия
24	Боковая подсечка	2		2	групповые тренировочные занятия
25	Внутренняя подсечка	2		2	групповые тренировочные занятия
26	Бросок бедро через руку, через корпус	4		4	групповые тренировочные занятия
27	Бросок мельница	4		4	групповые тренировочные занятия
28	Бросок кочерга	4		4	групповые тренировочные занятия
29	Различные броски на скорость, сfp	4		4	групповые тренировочные занятия
30	Защита от проходов в	4		4	групповые

	ноги				тренировочные занятия
31	Защита от бросков	4		4	групповые тренировочные занятия
32	Учебно тренировочные схватки	4		4	групповые тренировочные занятия
33	Работа в стойке со сменой партнера	4		4	групповые тренировочные занятия
34	Борьба по отрезкам с различных положений	4		4	групповые тренировочные занятия
		98			

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверка и привития интереса к занятием физической культуры осуществляется через ясную и понятную учащимся мотивацию – участие в соревнованиях. Соревнование являются обязательным частью учебной программы, и подготовка к ним проводится через занятия тренировочной направленность, массовый и показательные выступление, анкеты по здоровому образу жизни.

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Спортивный зал

1. Ковер-1
2. Маты- 12
3. Кушак -2
4. Спортивная форма

Список использованной литературы.

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры. – Казань, 2002.
2. Сто уроков борьбы самбо. Под.ред. Е.М.Чумакова. – М.: ФиС, 1977.
3. Смами Шиванада. Йога и сила мысли. – СПб., 2000.
4. Пирогов И. Оздоровительное дыхание. – М.: РИПОКЛАССА, 2000.
5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. Учебное пособие. – М., 1996.
6. Давлетшин В.Т., Ахмадиев М.Г. Национальная спортивная борьба«Көрәш». Методическое пособие. – Казань, 2003.
7. Давлетшин В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца. Методическое пособие. – азань, 2005.
8. Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К. Татаро-башкирская спортивная борьба«Көрәш». Правила соревнований. – Казань, 2005.
9. Ахмадиев М.Г. Базовые приёмы татаро – башкирской спортивной борьбы. – азань, 2000.
10. Ахмадиев М.Г. Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе. –Казань, 2000.
11. Ахмадиев М.Г. Основные термины в татаро-башкирской спортивной борьбе // Сб. научно-метод. статей – Казань, 1999.