

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УЛАП» ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора МАУ ДО  
«СШ «Улап» Чебоксарского  
Муниципального округа  
Чувашской Республики  
«28» августа 2026 г., протокол №5

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «СШ «Улап» Чебоксарского  
муниципального округа  
Чувашской Республики  
от «28» августа 2026 г. №109 П

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО  
ЧУВАШСКОМУ НАЦИОНАЛЬНОМУ ВИДУ СПОРТА «КЕРЕШУ»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: базовый

Разработчики программы  
Заместитель директора по УВР  
Краснова Ольга Валерьевна  
*Тренер-преподаватель*

Григорьев Д.В.

п. Кугеси  
2026 г.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Чувашский национальный вид спорта «керешу» принадлежит к контактным видам единоборств. В древности каждый без исключения народ обладал собственным, выработанным столетиями стилем подобной борьбы. Главным образом она использовалась для развлечений, но применялась также в качестве способа самообороны.

В современной интерпретации чувашская национальная борьба керешу проводится во время международных состязаний. Каждая схватка должна на протяжении 3-х минут выявить победителя, которого определяет судейская бригада. Наиболее удачным вариантом, «чистой» схваткой считается та, когда соперник оказывается на спине. Автоматическое поражение наступает после падения наспину для проведения какого-либо приема.

Развитием единоборства с тысячелетней историей занимается Чувашская республиканская общественная организация «Федерация Чувашской национальной борьбы-Керешу». Ранее соперники занимались борьбой, держась не только за пояса, но и полотенца. Через некоторое время, после создания специальной дисциплины, соединяющей стили множества народов, стандартная форма участников содержит только напоминающие пояс приспособления.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по чувашскому национальному виду спорта «керешу» – физкультурно–спортивная.

**Актуальность** этой программы состоит в том, что воспитание борца не возможна без долгосрочной плановой работы и постепенного развития от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Для чего и создана данная программа.

**Направленность программы является обеспечение отбора,** физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборств. Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом, создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития воспитанников – спортивно-оздоровительных групп. Для того, чтобы

значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы является то, что в данной программе представлена модель системы работы по овладению обычными детьми техникой и тактикой чувашской национальной борьбы керешу. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет педагогу придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-воспитательном процессе.

### **Адресат программы:**

При разработке программы руководствуемся возрастными особенностями обучающихся, требованиями СанПиН. Дать краткую характеристику обучающихся по программе, возрастные особенности 6-17 лет.

**Цель программы** – стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта.

Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер и решать также, как привить обучающимся общепринятых норм поведения, развития самодисциплины и любви к Родине.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий чувашской национальной борьбой керешу.

### **Объем и срок освоения программы:**

Программа «Чувашской национальной борьбы керешу» составлена на основе типовых программ, рассчитана на 3 года обучения, 216 часов в год, за весь период 648 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность – 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

**Формы обучения:** очная, дистанционная, также программа может быть реализована на основе сетевого взаимодействия с общеобразовательными организациями.

**Формы занятий** чувашской национальной борьбой керешу определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы



### **Ожидаемые результаты:**

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

*По общей физической подготовке:* в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

*По специальной физической подготовке:* выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке:* знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

*По психологической подготовке:* соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:* знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План на 36 недель учебно-тренировочных занятий в ФОК

| №                             | Тема                              | Количество часов |                 |                  |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------|-----------------|------------------|
|                               |                                   | I год обучения   | II год обучения | III год обучения |
| 1.                            | Общая физическая подготовка       | 79               | 76              | 74               |
| 2.                            | Специальная физическая подготовка | 18               | 20              | 20               |
| 3.                            | Технико-тактическая подготовка    | 90               | 90              | 90               |
| 4.                            | Теоретическая подготовка          | 9                | 11              | 12               |
| 5.                            | Зачетные требования               | 6                | 6               | 6                |
| 6.                            | Морально-нравственная подготовка  | 8                | 7               | 8                |
| 7.                            | Соревновательная подготовка       | 6                | 6               | 6                |
| <b>Общее количество часов</b> |                                   | <b>216</b>       | <b>216</b>      | <b>216</b>       |

## 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы (начало тренировок преимущественно с 6 лет) создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта, а также чувашской национальной борьбой керешу.

Физическая работоспособность растёт только при насыщенном двигательном режиме: в спортивно-оздоровительных группах она даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к

занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- 1) обще развивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

**Основные методы выполнения упражнений:**

Игровой и повторный, равномерный, круговой, соревновательный  
(в контрольно–педагогических испытаниях).

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

| №<br>пп | Морфофункциональные показатели,<br>физические качества | ВОЗРАСТ (ЛЕТ) |   |   |
|---------|--------------------------------------------------------|---------------|---|---|
|         |                                                        | 7             | 8 | 9 |
| 1       | Быстрота                                               |               | + | + |
| 2       | Скоростно-силовые качества                             |               | + | + |
| 3       | Выносливость (аэробные возможности)                    |               | + | + |
| 4       | Гибкость                                               | +             | + | + |
| 5       | Координационные способности                            |               | + | + |
| 6       | Равновесие                                             | +             | + | + |

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в чувашской национальной борьбе керешу. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.

Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-9 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на борьбу большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков само страховки при обучении и выполнении технических действий борьбы.

Обучение технике чувашской национальной борьбы керешу на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.  
Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол, ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40 с.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забеги на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

| №<br>п/п | Место касания         | Способы касания руками |        |       |        |
|----------|-----------------------|------------------------|--------|-------|--------|
|          |                       | Любой                  | Правой | Левой | Обеими |
| 1.       | Затылок               | 1                      | 11     | 12    | 31     |
| 2.       | Спина                 | 2                      | 13     | 14    | 32     |
| 3.       | Поясница              | 3                      | 15     | 16    | 33     |
| 4.       | Передняя часть живота | 4                      | 17     | 18    | 34     |

|     |                            |    |    |    |    |
|-----|----------------------------|----|----|----|----|
| 5.  | Левая часть живота         | 5  | 19 | 20 | 35 |
| 6.  | Левая подмышечная впадина  | 6  | 21 | 22 | 36 |
| 7.  | Левое плечо                | 7  | 23 | 24 | 37 |
| 8.  | Правая часть живота        | 8  | 25 | 26 | 38 |
| 9.  | Правая подмышечная впадина | 9  | 27 | 28 | 39 |
| 10. | Правое плечо               | 10 | 29 | 30 | 40 |

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

| №<br>п/п | Зоны (части тела) захватов – упоров,<br>выполненных руками |              | Особенности захвата            |                   |                             |                   |
|----------|------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|
|          | Левой                                                      | Правой       | Не прижимая руку<br>к туловищу |                   | Прижимая руку к<br>туловищу |                   |
|          |                                                            |              | Захват<br>изнутри              | Захват<br>снаружи | Захват<br>изнутри           | Захват<br>снаружи |
| 1.       | Правую кисть                                               | Левую кисть  | 1                              | 18                | 35                          | 52                |
| 2.       | Упор в грудь                                               | Левую кисть  | 2                              | 19                | 36                          | 53                |
| 3.       | Упор в живот                                               | Левую кисть  | 3                              | 20                | 37                          | 54                |
| 4.       | Упор в плечо                                               | Левую кисть  | 4                              | 21                | 38                          | 55                |
| 5.       | Упор в предплечье                                          | Левую кисть  | 5                              | 22                | 39                          | 56                |
| 6.       | Левую кисть                                                | Левую кисть  | 6                              | 23                | 40                          | 57                |
| 7.       | Правую кисть                                               | Правую кисть | 7                              | 24                | 41                          | 58                |
| 8.       | Правую кисть                                               | Упор в грудь | 8                              | 25                | 42                          | 59                |

|     |                  |                   |    |    |    |    |
|-----|------------------|-------------------|----|----|----|----|
| 9.  | Правую кисть     | Упор в живот      | 9  | 26 | 43 | 60 |
| 10. | Правую кисть     | Упор в плечо      | 10 | 27 | 44 | 61 |
| 11. | Правую кисть     | Упор в предплечье | 11 | 28 | 45 | 62 |
| 12. | Левое предплечье | Левую кисть       | 12 | 29 | 46 | 63 |
| 13. | Левый локоть     | Левую кисть       | 13 | 30 | 47 | 64 |
| 14. | Левое плечо      | Левую кисть       | 14 | 31 | 48 | 65 |
| 15. | Левую кисть      | Правое предплечье | 15 | 32 | 49 | 66 |
| 16. | Правую кисть     | Правый локоть     | 16 | 33 | 50 | 67 |
| 17. | Правую кисть     | Правое плечо      | 17 | 34 | 51 | 68 |

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м;
- в соревнованиях участвуют все обучающиеся;
- количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя;
- факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер- преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал

соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому (и наоборот);
- левый бок к правому;
- один соперник на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине;
- соперники стоят на борцовском мосту.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

Возрастные роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в школах. При

этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена. Итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания: семья, образовательная школа, коллектив педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувств коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживается строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимся специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемой двигательной подготовки, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного

спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях общее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение подходов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога – тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций

и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятию спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, психологическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Используя их в учебно-тренировочном процессе необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача проявлять преодоление мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используют методы словесного смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задача и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Основное содержание психологической подготовки борца состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям чувашской национальной борьбой керешу;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Средства и методы делятся на следующие группы:

Психолого-педагогические – убеждающие; направляющие; двигательные, поведенческо-организующие;

Психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые; Психологические-аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

Основные средства вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов.

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждение подкрепляется искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при

работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

3. Деактуализация – искусственное снижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные

мероприятия при занятиях спортом и др.

Теоретическая подготовка имеет не маловажное значение в подготовке юного спортсмена.

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на борцовском ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих борцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действием судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать фильмы о разных видах борьбы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать, высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою школу, спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в школу, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных борцов правильное, уважительное отношение к товарищам по школе, к соперникам, к тренеру, к зрителям, к судьям.

На этом этапе подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в школе. Больше внимание необходимо уделять традициям чувашской национальной борьбы керешу, его истории и предназначению. Причем в группах СО знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращать их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнил какой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

#### **План теоретической подготовки**

| №<br>п./п. | Название темы | Краткое содержание темы |
|------------|---------------|-------------------------|
|------------|---------------|-------------------------|

|    |                                                                                           |                                                                                                                                                                                        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.  |
| 2  | Личная и общественная гигиена.                                                            | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.                                                                |
| 3  | Закаливание организма                                                                     | Значения и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой ,солнцем.                                                                                                         |
| 4  | Зарождение и развитие чувашской национальной борьбы керешу                                | История чувашской национальной борьбы керешу                                                                                                                                           |
| 5  | Лучшие спортсмены чувашской национальной борьбы керешу.                                   | Победители и призеры I и II Всемирных игр национальных видов единоборств.                                                                                                              |
| 6  | Самоконтроль в процессе занятий спортом                                                   | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.                                                                                     |
| 7  | Общая характеристика спортивной тренировки                                                | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. |
| 8  | Основные средства спортивной тренировки                                                   | Физические упражнения. Подготовительные, обще-развивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки                                                                 |
| 9  | Физическая подготовка                                                                     | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.                               |
| 10 | Единая всероссийская спортивная классификация                                             | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК                                                                                                                    |

## МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

### *Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы*

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

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении

различных упражнений.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива борьбы.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

***Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности***

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

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

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

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

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

*Религиозности:* знать заповеди, соблюдать религиозные традиции.

***Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы***

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

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива борьбы.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

***Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности***

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

*Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям

(при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

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

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

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

*Религиозности:* знать заповеди, соблюдать религиозные традиции.

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Примерный годовой план распределения учебных часов  
этапа спортивно-оздоровительных групп первого года обучения  
(для 36 недель по 6 часов в неделю - 216 часов в год)

| месяц                            | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | Всего часов |
|----------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-------------|
| Обще-физическая подготовка       | 8  | 8  | 9  | 9   | 9  | 9  | 9   | 9  | 9  | 79          |
| Специально-физическая подготовка | 2  | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 18          |
| Технико-тактическая подготовка   | 10 | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 90          |
| Теоретическая подготовка         | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 9           |
| Зачетные требования              | 3  |    |    |     |    |    |     |    | 3  | 6           |
| Морально-нравственная подготовка | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  |    | 8           |
| Соревновательная подготовка      |    |    |    | 2   |    |    |     | 2  | 2  | 6           |
| Всего часов                      | 25 | 22 | 23 | 25  | 23 | 23 | 23  | 25 | 27 | 216         |

Примерный годовой план распределения учебных часов  
этапа спортивно-оздоровительных групп второго года обучения  
(для 36 недель по 6 часов в неделю - 216 часов в год)

| месяц                            | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | Всего часов |
|----------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-------------|
| Обще-физическая подготовка       | 8  | 8  | 8  | 9   | 9  | 9  | 9   | 9  | 9  | 78          |
| Специально-физическая подготовка | 2  | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 3  | 3  | 20          |
| Технико-тактическая подготовка   | 10 | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 90          |
| Теоретическая подготовка         | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 9           |
| Зачетные требования              | 3  |    |    |     |    |    |     |    | 3  | 6           |
| Морально-нравственная подготовка | 1  | 1  | 1  | 1   |    | 1  | 1   | 1  |    | 7           |
| Соревновательная подготовка      |    |    |    | 2   |    |    |     | 2  | 2  | 6           |
| Всего часов                      | 25 | 22 | 22 | 25  | 22 | 23 | 23  | 26 | 28 | 216         |

Примерный годовой план распределения учебных часов  
этапа спортивно-оздоровительных групп третьего года обучения  
(для 36 недель по 6 часов в неделю - 216 часов в год)

| месяц                            | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | Всего часов |
|----------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-------------|
| Обще-физическая подготовка       | 8  | 8  | 8  | 8   | 8  | 8  | 8   | 9  | 9  | 74          |
| Специально-физическая подготовка | 2  | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 3  | 3  | 20          |
| Технико-тактическая подготовка   | 10 | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 90          |
| Теоретическая подготовка         | 2  | 1  | 2  | 1   | 1  | 2  | 1   | 1  | 1  | 12          |
| Зачетные требования              | 3  |    |    |     |    |    |     |    | 3  | 6           |
| Морально-нравственная подготовка | 1  | 1  | 1  | 1   |    | 1  | 1   | 1  | 1  | 8           |
| Соревновательная подготовка      |    |    |    | 2   |    |    |     | 2  | 2  | 6           |
| Всего часов                      | 26 | 22 | 23 | 24  | 21 | 23 | 22  | 26 | 29 | 216         |

## 5. ФОРМА АТЕСТАЦИИ

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Общие параметры оценивания программы включают: текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

*Текущий* контроль – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности обучающихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

*Промежуточная аттестация* проводится 2 раза в год, по завершению полугодия и учебного года с 15 по 30 декабря текущего учебного года и с 25 апреля по 20 мая. того же учебного года, в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Результаты промежуточной аттестации заносятся в итоговый протокол сдачи контрольных нормативов.

**6. НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ОФП)**

| №<br>пп | Физические<br>способности  | Контроль-<br>ные<br>упражне-<br>ния | возраст | Уровень           |                   |                   |                   |                   |                   |
|---------|----------------------------|-------------------------------------|---------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|         |                            |                                     |         | мальчики          |                   |                   | девочки           |                   |                   |
|         |                            |                                     |         | 3 год<br>обучения | 4 год<br>обучения | 5 год<br>обучения | 3 год<br>обучения | 4 год<br>обучения | 5 год<br>обучения |
| 1       | скоростные                 | Бег 30 м                            | 6-7     | 7,5               | 6,2               | 5,6               | 7,6               | 6,4               | 5,8               |
|         |                            |                                     | 7-8     | 7,1               | 6,0               | 5,4               | 7,3               | 6,2               | 5,6               |
|         |                            |                                     | 8-9     | 6,8               | 5,7               | 5,1               | 7,0               | 6,0               | 5,3               |
|         |                            |                                     | 9-10    | 6,6               | 5,6               | 5,1               | 6,6               | 5,6               | 5,2               |
|         |                            |                                     | 10-11   | 6,3               | 5,5               | 5,0               | 6,4               | 5,7               | 5,1               |
|         |                            |                                     | 11-12   | 6,0               | 5,4               | 4,9               | 6,2               | 5,4               | 5,0               |
|         |                            |                                     | 12-13   | 5,9               | 5,2               | 4,8               | 6,3               | 5,5               | 5,0               |
|         |                            |                                     | 13-14   | 5,8               | 5,1               | 4,7               | 6,1               | 5,4               | 4,9               |
|         |                            |                                     | 14-15   | 5,5               | 4,9               | 4,5               | 6,0               | 5,3               | 4,9               |
|         |                            |                                     | 15-16   | 5,2               | 4,8               | 4,4               | 6,1               | 5,3               | 4,8               |
|         |                            |                                     | 16-17   | 5,1               | 4,7               | 4,3               | 6,1               | 5,3               | 4,8               |
|         |                            |                                     | 17-18   | 5,1               | 4,6               | 4,2               | 6,1               | 5,2               | 4,7               |
| 2       | Координа-<br>ции-<br>онные | Челноч-<br>ный<br>бег               | 6-7     | 11,2              | 10,3              | 9,9               | 11,7              | 10,6              | 10,2              |
|         |                            |                                     | 7-8     | 10,4              | 9,5               | 9,1               | 11,2              | 10,1              | 9,7               |
|         |                            |                                     | 8-9     | 10,2              | 9,3               | 8,8               | 10,8              | 9,7               | 9,3               |
|         |                            |                                     | 9-10    | 9,9               | 9,0               | 8,6               | 10,4              | 9,5               | 9,1               |
|         |                            |                                     | 10-11   | 9,7               | 8,8               | 8,5               | 10,1              | 9,3               | 8,9               |
|         |                            |                                     | 11-12   | 9,3               | 8,6               | 8,3               | 10,0              | 9,1               | 8,8               |
|         |                            |                                     | 12-13   | 9,3               | 8,6               | 8,3               | 10,0              | 9,0               | 8,7               |
|         |                            |                                     | 13-14   | 9,0               | 8,3               | 8,0               | 9,9               | 9,0               | 8,6               |
|         |                            |                                     | 14-15   | 8,6               | 8,0               | 7,7               | 9,7               | 8,8               | 8,5               |
|         |                            |                                     | 15-16   | 8,2               | 7,6               | 7,3               | 9,7               | 8,7               | 8,4               |
|         |                            |                                     | 16-17   | 8,1               | 7,5               | 7,2               | 9,6               | 8,7               | 8,4               |
|         |                            |                                     | 17-18   | 8,1               | 7,4               | 7,1               | 9,6               | 8,6               | 8,3               |
| 3       | Скоростно-<br>силовые      | Прыжок<br>вдлину с<br>места         | 6-7     | 100               | 135               | 155               | 85                | 130               | 150               |
|         |                            |                                     | 7-8     | 110               | 145               | 165               | 90                | 140               | 155               |
|         |                            |                                     | 8-9     | 120               | 150               | 175               | 110               | 150               | 160               |
|         |                            |                                     | 9-10    | 130               | 160               | 185               | 120               | 155               | 170               |
|         |                            |                                     | 10-11   | 140               | 180               | 195               | 130               | 175               | 185               |
|         |                            |                                     | 11-12   | 145               | 180               | 200               | 135               | 175               | 190               |
|         |                            |                                     | 12-13   | 150               | 190               | 205               | 140               | 180               | 200               |
|         |                            |                                     | 13-14   | 160               | 195               | 210               | 145               | 180               | 200               |
|         |                            |                                     | 14-15   | 175               | 205               | 220               | 155               | 185               | 205               |

|  |  |  |       |     |     |     |     |     |     |
|--|--|--|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|  |  |  | 15-16 | 180 | 210 | 230 | 160 | 190 | 210 |
|  |  |  | 16-17 | 190 | 220 | 240 | 160 | 190 | 210 |
|  |  |  | 17-18 | 190 | 225 | 245 | 165 | 190 | 210 |

## 7. НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП)

|                    | Вис на согнутых<br>(угол до 90*) руках                |                        |                        | 10 кувырков<br>вперед<br>(сек)                             |                        |                        | 5-ти кратное<br>выполнение:<br>на мост из стойки, уход с<br>моста забеганием,<br>возвращение в и.п.(сек) |                        |                        |
|--------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|
|                    | 3 год<br>обуче-<br>ния                                | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния | 3 год<br>обуче-<br>ния                                     | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния | 3 год<br>обуче-<br>ния                                                                                   | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния |
| <b>(6-10 лет)</b>  | 10                                                    | 15                     | 20                     | 20,5                                                       | 19                     | 17                     | 22                                                                                                       | 22                     | 18                     |
|                    | Вис на согнутых<br>(угол до 90*) руках                |                        |                        | 10 кувырков<br>вперед<br>(сек)                             |                        |                        | 5-ти кратное<br>выполнение:<br>На мост из стойки, уход с<br>моста забеганием,<br>возвращение в и.п.(сек) |                        |                        |
|                    | 3 год<br>обуче-<br>ния                                | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния | 3 год<br>обуче-<br>ния                                     | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния | 3 год<br>обуче-<br>ния                                                                                   | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния |
| <b>(11-12 лет)</b> | 18                                                    | 25                     | 35                     | 19,3                                                       | 18,5                   | 17,7                   | 20                                                                                                       | 18                     | 16                     |
| <b>(12-13 лет)</b> | 16                                                    | 32                     | 40                     | 18,8                                                       | 18                     | 17,2                   | 18                                                                                                       | 16                     | 14                     |
|                    | Бросок набивного мяча<br>(3 кг) назад прогибом (м)    |                        |                        | 10 кувырков<br>вперед (сек)                                |                        |                        | Перевороты на мосту 10<br>раз (сек)                                                                      |                        |                        |
|                    | 3 год<br>обуче-<br>ния                                | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния | 3 год<br>обуче-<br>ния                                     | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния | 3 год<br>обуче-<br>ния                                                                                   | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния |
| <b>(13-14 лет)</b> | 6,0                                                   | 7,0                    | 8,0                    | 18,5                                                       | 17,5                   | 16,5                   | 32                                                                                                       | 28                     | 24                     |
| <b>(14-15 лет)</b> | 8,0                                                   | 9,5                    | 10,0                   | 17,5                                                       | 16,5                   | 15,5                   | 30                                                                                                       | 26                     | 23                     |
|                    | Бросок набивного мяча<br>(3 кг) назад прогибом<br>(м) |                        |                        | Бросок набивного мяча (3<br>кг) из-за головы вперед<br>(м) |                        |                        | Приседание с партнером<br>равного веса (раз)                                                             |                        |                        |
|                    | 3 год<br>обуче-<br>ния                                | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния | 3 год<br>обуче-<br>ния                                     | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния | 3 год<br>обуче-<br>ния                                                                                   | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния |
| <b>(15-16 лет)</b> | 7,5                                                   | 8,5                    | 9,5                    | 5,5                                                        | 6,5                    | 7,5                    | 6                                                                                                        | 8                      | 12                     |
| <b>(16-17 лет)</b> | 8,0                                                   | 9,0                    | 10,0                   | 6,5                                                        | 7,5                    | 8,5                    | 7                                                                                                        | 9                      | 13                     |
|                    | Упражнение по<br>удержанию моста                      |                        |                        | Забегание на мосту: 10-<br>влево, 10- вправо (сек)         |                        |                        | Приседание с партнером<br>равного веса (раз)                                                             |                        |                        |
|                    | 3 год<br>обуче-<br>ния                                | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния | 3 год<br>обуче-<br>ния                                     | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния | 3 год<br>обуче-<br>ния                                                                                   | 4 год<br>обуче-<br>ния | 5 год<br>обуче-<br>ния |
| <b>(17 лет)</b>    | 1,2                                                   | 1,4                    | 2,0                    | 46                                                         | 42                     | 38                     | 8                                                                                                        | 12                     | 15                     |

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по чувашской национальной борьбе керешу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов. К занятиям чувашской национальной борьбой керешу допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Лица с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

При проведении занятий по чувашской национальной борьбе керешу необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха. При проведении занятий по чувашской национальной борьбе керешу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки; травмы при нахождении в зоне броска другой пары; недостаточный интервал и дистанция между лицами при выполнении упражнений; посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены. Спортсмены должны выполнять все требования тренера. При выполнении бросков соблюдать меры безопасности. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

## **Программный материал**

Тренировочный процесс по чувашской национальной борьбе керешу, его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья юных спортсменов, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям чувашской национальной борьбой керешу. Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

В связи с этим формы занятий, их построение в группах должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам спортсменов 10-12 лет обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные обще подготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря 14 соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения. Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность детей к занятиям борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить бойцовский характер, умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал

является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни.

Программный материал первого года обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых, определяют периодизацию годичного цикла подготовки. Варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: обще подготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

2. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 мин),

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин). При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач. Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере.

Программой предусмотрено освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений исходя из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.

Многолетняя подготовка рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год;
- увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки борцов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## **9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы**

| №<br>пп                                               | Наименование             | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|
| Основное оборудование и инвентарь                     |                          |                      |                       |
| 1.                                                    | Ковер борцовский 11x11 м | комплект             | 1                     |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства |                          |                      |                       |

| обучения |                                                        |          |    |
|----------|--------------------------------------------------------|----------|----|
| 2.       | Весы до 200 кг                                         | штук     | 1  |
| 3.       | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг                       | комплект | 3  |
| 4.       | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг                         | комплект | 1  |
| 5.       | Гонг боксерский                                        | штук     | 1  |
| 6.       | Доска информационная                                   | штук     | 1  |
| 7.       | Зеркало 2 х 3 м                                        | штук     | 1  |
| 8.       | Игла для накачивания спортивных мячей                  | штук     | 3  |
| 9.       | Лонжа ручная                                           | штук     | 2  |
| 10.      | Манекены тренировочные для борьбы                      | комплект | 1  |
| 11.      | Маты гимнастические                                    | штук     | 18 |
| 12.      | Медицинболы (от 3 до 12 кг)                            | комплект | 2  |
| 13.      | Мяч баскетбольный                                      |          |    |
| 14.      | Мяч футбольный                                         | штук     | 2  |
| 15.      | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук     | 1  |
| 16.      | Скакалка гимнастическая                                | штук     | 15 |
| 17.      | Скамейка гимнастическая                                | штук     | 2  |
| 18.      | Стеллаж для хранения гантелей                          | штук     | 1  |
| 19.      | Стенка гимнастическая                                  | штук     | 8  |
| 20.      | Эспандер плечевой резиновый                            | штук     | 15 |

## **10. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы, используемой педагогом в работе**

1. Иванков Ч.Т. Учебник по национальной борьбе «Корэш» (борьба на поясах). Издательства «Инсан» 384 с. 2007 год.
2. Сажин А.В. Дзюдо для начинающих – М : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 256 с.- (Серия «Бойцовский клуб») 2009 год.
3. Царик А.В., Справочник работника физической культуры и спорта, нормативные правовые и программно- методические документы, практический опыт, рекомендации. М.: Советский спорт,.-700с. 2002 год.
4. Паршиков А.Т., Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: Монография. – М.:» Советский спорт», 2003. – 352 с.
5. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт, 2019.
6. Воробьев В.А., Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы: Монография. СПб.: «Олимп-СПб», 2008 104 с.
7. Киямов Ф.Н., Определение физической трудности выполнения бросков в борьбе на поясах // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №2(15). 2010.
8. Озолин Н.Г., Современная система спортивной тренировки, М.: Советский спорт, 2007.

## **11. Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://sport.cap.ru/>
3. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
5. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [https://nlr.ru/nlr\\_visit/RA2039/karta-sayta](https://nlr.ru/nlr_visit/RA2039/karta-sayta)

