МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №2 от 02.09.2026г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦДО»
_____ Н.П. Балеевских
«02» 09 2026 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПОЯСНАЯ БОРЬБА КОРЭШ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы: 144 часа
Форма обучения: очная

Педагог дополнительного образования:
Гафуев С.Х.

п. Октябрьский
2026 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования»
Ф.И.О. реализующего программу	Гафуев Салават Хуриятович, педагог дополнительного образования
Название программы	«Поясная борьба корэш»»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	7-17 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	144
Режим занятий	Два раза в неделю по 2 академических часа
Год начала реализации	2026
Цель программы	Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям национальной борьбой на поясах Корэш, всестороннее физическое развитие обучающихся, освоение техники и тактики традиционных приёмов борьбы, воспитание уважения к национальным спортивным традициям народов России, развитие морально-волевых качеств и культуры здорового образа жизни.
Задачи программы	1. Обучающая: • обучить базовой технике борьбы Корэш: правильной стойке борца (борецкий захват за пояс соперника), способам передвижения по ковру, правилам захвата и удержания пояса (полотенца); • обучить основным приёмам: броски через бедро, через спину, подножки, подсечки, зацепы, нырки, броски через грудь, дожимы; • обучить защитным приёмам: уходы с линии атаки, контрприёмы, способы удержания равновесия при попытке броска соперником;

	• познакомить с официальными правилами борьбы Корэш (разрешённые и запрещённые приёмы, критерии чистой победы и побед по баллам), весовыми категориями, экипировкой борца (куртка, пояс-полотенце, борцовки), основами судейства и проведения соревнований; • сформировать знания об истории и культурном значении борьбы Корэш в традициях тюркских народов России, её связи с праздниками (Сабантуй, Джыен) и национальным эпосом. 2. Развивающая: • развить специфические физические качества: силу (особенно мышцы спины, плечевого пояса, ног и кора), взрывную силу, координацию, ловкость, статическую и динамическую выносливость, гибкость; • развить чувство равновесия, пространственную ориентацию и способность быстро перестраивать движения в условиях единоборства; • развить тактическое мышление: умение выбирать момент для проведения приёма, комбинировать атакующие действия, перестраивать тактику по ходу схватки; • развить психологические качества: уверенность в себе, стрессоустойчивость, способность преодолевать страх и утомление. 3. Воспитательная: • воспитать уважение к национальным культурным и спортивным традициям народов России, гордость за богатое наследие родного края; • сформировать дисциплинированность, целеустремлённость, волевые качества и настойчивость в преодолении физических нагрузок; • воспитать чувство товарищества, взаимопомощи, уважение к тренеру, сопернику и судьям, строгое соблюдение правил честной борьбы;

	• сформировать понимание того, что приёмы борьбы применяются исключительно в спортивном зале и на ковре, сформировать неприятие уличной агрессии.
Планируемые результаты программы	Личностные результаты Обучающиеся осознают: • ценность физического и психического здоровья, необходимость регулярных тренировок и соблюдения спортивного режима; • важность самоконтроля, дисциплины и умения управлять своими эмоциями как на ковре, так и в жизни; • уважение к культурному наследию народов России, понимание значения национальных видов спорта для сохранения традиций и укрепления межнационального согласия; • способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за свои действия и здоровье спарринг-партнёра; • уважение к сопернику, тренеру и судейскому корпусу; неприятие грубости, неспортивного поведения и применения силы вне спортивных правил; • мотивацию к участию в турнирах по борьбе Корэш школьного, муниципального, регионального и всероссийского уровней, включая соревнования в рамках праздника Сабантуй. Предметные результаты Обучающиеся осваивают и осмысляют: • технику стойки борца Корэш, правила захвата и удержания пояса соперника, способы передвижения по ковру; • основные атакующие приёмы: броски через бедро, через спину, через грудь,

	подножки, подсечки, зацепы, нырки, дожимы; • защитные приёмы и контрприёмы: уходы, отхваты, перехваты, способы сохранения равновесия; • комбинации из 2–3 приёмов, способы подготовки броска через ложные движения и выведение соперника из равновесия; • официальные правила борьбы Корэш: критерии чистой победы (бросок на спину без отрыва от пояса), победы по баллам, запрещённые действия (захваты ниже пояса, болевые и удушающие приёмы, удары); • методику подбора и ухода за экипировкой борца (куртка, пояс-полотенце, борцовки), правила гигиены единоборца; • основы общей и специальной физической подготовки борца: ОФП (бег, прыжки, силовые упражнения) и СФП (упражнения с партнёром, с резиной, с отягощениями), принципы развития силы, выносливости и гибкости; • основы самоконтроля: определение ЧСС, мониторинг веса, оценка уровня утомления и восстановления, ведение дневника борца; • историю развития борьбы Корэш от народных праздников до официального вида спорта, включённого в реестр видов спорта России. Метапредметные результаты Обучающиеся осваивают: • умение самостоятельно определять цели тренировочного цикла и схватки, составлять план тактики против конкретного соперника; • умение анализировать ход схватки, устанавливать причинно-следственные связи между проведёнными приёмами и результатом (оценкой, броском);

	• умение продуктивно взаимодействовать с тренером и спарринг-партнёрами (отработка приёмов в парах, страховка, забота о безопасности друг друга); • умение применять знания анатомии, физиологии и биомеханики для правильного выполнения приёмов, предотвращения травм и грамотного снижения веса перед соревнованиями; • умение с достаточной чёткостью выражать свои мысли, проводить разбор схваток, осуществлять самооценку и взаимооценку технико-тактических действий; проводить презентацию результатов и публичные выступления;
Формы подведения итогов	Итоговое комплексное зачётное занятие — участие в внутригрупповом турнире по борьбе Корэш с соблюдением всех правил, обязательной экипировкой, судейством и торжественным награждением победителей в стиле национальных спортивных праздников.