

**«УТВЕРЖДЕНА»**  
Приказом директора  
ГБУ Республики Марий Эл  
«Комплексная СПЮОР»  
от «15» марта 2023г. №38



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОРЭШ»

#### 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «корэш» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по корэш в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Республики Марий Эл «Комплексная спортивная школа олимпийского резерва».

1. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «корэш», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года №1050 (далее - ФССП).

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для сборных команд Республики Марий Эл и Российской Федерации.

#### 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

*2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Наполняемость (человек)

		подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

При планировании спортивной подготовки и формировании учебно- тренировочных групп необходимо учитывать продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления, наполняемость групп и требования, предъявляемые к спортсмену по окончанию этапа подготовки.

## 2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-18	16-24	20-32
общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1. учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	-	21	21

	международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

### 2.3.3. Спортивные соревнования

К участию в спортивных соревнованиях обучающихся предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «корэш»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	4	5	6
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

2.3.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен ствования спортивн ого мастерств а	Этап высшего спортивно го мастерств а
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-12	12-18	16-24	20-32
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
		12		10		4	2
1	Общая физическая подготовка, %	115- 150	117-148	120-168	137-200	136-190	229-365
2	Специальная физическая подготовка, %	35-46	50-76	83-124	137-215	180-260	160-265
3	Участие в спортивных соревнованиях, %	-	-	15-27	30-46	44-65	72-120
4	Техническая подготовка, %	33-42	46-62	54-80	80-121	124-190	135-220
5	Тактическая подготовка, %	22-34	60-80	90-155	166-262	250-397	278-460
6	Теоретическая подготовка, %	12-14	14-16	14-16	16-18	20-20	22-22
7	Психологическая подготовка, %	8-10	10-14	14-16	20-22	30-42	64-96
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), %	3-4	4-6	6-8	8-10	8-10	10-12
9	Инструкторская практика, %	-	-	3-6	6-9	8-12	10-16
10	Судейская практика, %	-	-	3-6	6-9	8-12	10-16
11	Медицинские, медико- биологические мероприятия, %	4-8	8-10	10-12	12-12	12-14	14-16
12	Восстановительные мероприятия, %	2-4	3-4	4-6	6-12	12-36	36-56
Общее количество в год		234- 312	312-416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта «корэш»	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственных отношений к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и	ежемесячно в течение года

		психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	в течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	в течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь

3.4.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	в течение года
4.2.	Медиа ресурс (совместно создаваемые обучающимися и тренерами-преподавателями средств распространения текстовой, аудио и видео информации)	Реализуется в рамках интернет группы – разновозрастного сообщества обучающихся и преподавателей, поддерживающих интернет-сайт организации и группу в социальных сетях с целью освещения деятельности организации в информационном пространстве	в течение года
5	Добровольческая деятельность		
5.1.	Добровольческая и волонтерская деятельность развивает таланты и способности у детей и молодежи путем поддержки общественных инициатив и проектов, вовлечения их в социально-полезную деятельность	Виды и формы деятельности: - оказание помощи категориям и группам лиц, нуждающимся в посторонней помощи и поддержке; - участие в развитии и популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни; - участие в мероприятиях, направленных на профилактику нештатных проявлений в молодежной среде; - участие в проведении массовых, культурных, физкультурных, спортивных и других зрелищных и общественных мероприятий разного уровня	в течение года

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися корэш молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных
	Онлайн обучение РУСАДА	
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	
	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в настольном теннисе (беседа)	
	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	
Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)		

		привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. Спортсмен обязан иметь общие представления о допинге и его вреде здоровью.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Гигиена спортсмена (викторина)	Спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан изучить антидопинговые правила, знать особенности деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
	изучить антидопинговые правила	
	онлайн обучение РУСАДА	
	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	
	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	
Формирование критического отношения к допингу (беседа)		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение РУСАДА	Спортсмен обязан знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
	Проверка лекарственных препаратов согласно международного стандарта «Запрещенный список»	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

### План инструкторской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Количество часов в год	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное проведение подготовительной части и тренировочного занятия;</li> <li>- подготовка мест и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия</li> <li>- составление конспекта занятий;</li> </ul>	3-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение терминологией тенниса и применение ее на занятиях;</li> <li>- овладение основами методик и построения тренировочного занятия</li> <li>- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;</li> </ul>
Учебно-тренировоч	- составление комплексов упражнений для		- самостоятельное составление планов тренировок, ведение

ный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	совершенствования техники; - проведение тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки; - подготовка спортсменов к соревнованиям	6-9	дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок; - помощь тренеру в обучении спортсменов технике корэш;
Этапы совершенствования спортивного мастерства	- проведение тренировочных занятий в группах тренировочного этапа и этапа начальной подготовки;	8-12	- ведение журнала, составление конспекта занятия; - самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
Этап высшего спортивного мастерства	- проведение тренировочных занятий в группах тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства	10-16	- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа со спортсменами

#### План судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Количество часов в год	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	- ведение протоколов соревнований; - участие в судействе школьных соревнований совместно с тренером-преподавателем;	3-6	- изучение основных положений и правил соревнований различного уровня; - подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований;
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации) свыше трех лет	- ведение протоколов соревнований; - осуществлять судейство школьных соревнований самостоятельно; - участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;	6-9	- изучение основных положений и правил соревнований различного уровня; - подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований; - составление положения о соревнованиях совместно с тренером-преподавателем;
Этапы совершенствования спортивного мастерства	- осуществлять судейство школьных соревнований самостоятельно; - участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата; - судить соревнования в качестве судьи;	8-12	- составление положения о соревнованиях; - выполнение функции заместителя главного судьи на школьных соревнованиях;
Этап	- осуществлять судейство		- составление положения о

<p>высшего спортивног о мастерства</p>	<p>школьных соревнований самостоятельно; - участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата; - судить соревнования в качестве судьи;</p>	<p>10-16</p>	<p>соревнованиях; - выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях;</p>
--	---	--------------	--

## 2.8. *Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств*

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе начальной подготовки

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- умеренная мышечная деятельность.</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки</li> </ul>	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные тренировки рациональная заминка после вещества</li> </ul>	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>

*Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)*

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное сочетание общих и специальных средств;</li> <li>- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;</li> </ul>	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря;</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питания;</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества</li> </ul>	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психотерапия (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);</li> <li>- психопрофилактика (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);</li> <li>- психогигиена (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).</li> </ul> <p>психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки.</p>

*Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе тренировочном этапе (этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства)*

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;</li> </ul>	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня, полноценный сон и отдых;</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук, лазер, фонофорез и др.);</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированное;</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества, стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры).</li> </ul>	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психотерапия (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);</li> <li>- психогигиена (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).</li> <li>- психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов</li> </ul>

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения программы

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом

- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «корэш»;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спорта спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) – «третий юношеский спортивный разряд», необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «корэш» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «корэш»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спорта спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) – «кандидат в мастера спорта», необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «корэш»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спорта спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) – «мастер спорта России», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спорта спортивной подготовки;
- сохранение здоровья;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.2. Тестирование по общей физической и специальной физической подготовке

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «корэш»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	не более 5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 150
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем в сед из положения лежа на спине, руки с 2,5 килограммовым диском за головой, ноги фиксируются	количество раз	не менее 8	не менее
2.2.	Челночный бег 240 м (8*30 м) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг	мин, с	не более 2,09	

	барьеров отрезками по 30 м		
2.3.	Время удержания ног в положении угла 90 градусов в висе на гимнастической стенке	с	не менее
			3

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «корэш»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
1.5.	Челночный бег 3*10	с	не более 8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Приседание с партнером равного веса	количество раз	не менее 6
2.2.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний)	количество раз	не менее 8
2.3.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка	количество раз	не менее 5
2.4.	Челночный бег 240 м (8*30 м) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров	мин, с	не более 2,08
2.5.	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 с и в правую сторону 30 с (количество раз в обе стороны)	количество раз	не менее 8
2.6.	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин	количество раз	не менее 15
2.7.	Бросок партнера равного веса «прогибом» в течение 1 мин	количество раз	не менее 10
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)</b>			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,	

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «корэш»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.6.	Челночный бег 3*10	с	не более 7,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 46
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Силовое подтягивание на перекладине	количество раз	не менее 13
2.2.	Рывок штанги двумя руками	кг	не менее 47
2.3.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 75
2.4.	Бег на 60 м с низкого старта	с	не более 8,2
2.5.	Бросок партнера равного веса «прогибом» за 20 с	количество раз	не менее 7
2.6.	Бег на 800 м – 2 круга (1 мин перерыв)	мин, с	не более 6,30
2.7.	Броски манекена прогибом за 2 периода по 3 мин (с 1 мин перерывами между периодами)	количество раз	не менее 69
2.8.	Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях	количество раз	не менее 14
2.9.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее 62
2.10.	Лазание по канату 5 м	с	не более 10,2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «корэи»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,4
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			12,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			42
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			12
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+13
1.6.	Челночный бег 3*10	с	не более
			6,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			48
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее
			35
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			23,30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Силовое подтягивание на перекладине	количество раз	не менее
			16
2.2.	Рывок штанги двумя руками	кг	не менее
			57
2.3.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее
			90
2.4.	Бег на 60 м с низкого старта	с	не более
			7,8
2.5.	Бросок партнера равного веса «прогибом» за 20 с	количество раз	не менее
			8
2.6.	Бег на 800 м – 2 круга (1 мин перерыв)	мин, с	не более
			5,5
2.7.	Броски манекена прогибом за 2 периода по 3 мин (с 1 мин перерывами между периодами)	количество раз	не менее
			75
2.8.	Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях	количество раз	не менее
			16
2.9.	Подъем штанги на грудь	кг	не менее
			72
2.10.	Лазание по канату 5 м	с	не более
			9,9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»		

#### 4. Рабочая программа по виду спорта «корэш»

4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

##### 1. Программный материал спортивной подготовки для группы начальной подготовки

Организация учебно-методического процесса по корэш и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных значений не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) – 2-5 мин.;
- игры в касания – 4-7 мин.;
- освоение захватов – 6-10 мин.;
- упражнения на мосту – 6-18 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

занятие	стойка	партер
45 мин.	14-15 мин.	5-6 мин.
90 мин.	38-50 мин.	12-16 мин.
135 мин.	70-83 мин.	24-27 мин.

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является ориентировочной и, при необходимости, может быть изменена тренером.

##### 1.1. . Общая физическая подготовка (ОФП):

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, на наружной крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу), приседе, ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейке спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега: на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты, в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов: различные упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: со скакалкой, с теннисным мячом, с гантелями (вес до 1кг), с гириями, со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате и шесте, на бревне, упражнения на батуте.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать, изучение техники различных способов плавания, игры на воде.

Стретчинг. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

### *1.2. Техничко-тактическая подготовка*

Технику борьбы составляют основные положение: захваты, передвижения, приемы защиты и контрприемы. Это один из наиболее важных элементов спортивного мастерства. Основные варианты наиболее характерных для корэш приемов.

Для этого вида борьбы специфичными являются захваты кушаком, допустимые в верхней части тела противника - от плечевого пояса до поясницы. Действия ногами (зацепы, подножки, подсечки и т. д.) запрещаются.

В технике борьбы различают следующие основные стойки: правую, левую, фронтальную. Стойка может быть высокой, средней и низкой.

Правой стойкой называется положение, в котором правая нога борца находится впереди левой. В левой стойке левая нога расположена впереди правой. Во фронтальной стойке ноги борца на одной линии. Наиболее часто применяются низкая и средняя стойки. Передвигаясь по ковру, борец должен обеспечить себе наибольшую устойчивость, то есть равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги.

В различных ситуациях борец может терять и восстанавливать равновесие. Для того, чтобы момент потери равновесия не был использован противником для проведения приема, он должен правильно передвигаться по ковру. В основном это передвижение приставными шагами: начинать нужно с той ноги, в сторону которой борец намерен переместиться. Во время передвижения равновесие поддерживается также с помощью кушака (полотенца) .

Для проведения различных приемов борьбы атакующему необходимо вывести атакованного из равновесия. Тренер должен научить занимающихся самостоятельно передвигаться по ковру, уметь рывком руками за кушак выводить партнера из равновесия и сохранять устойчивость при взаимном сопротивлении.

#### **Броски прогибом**

Для обучения броскам прогибом надо хорошо физически подготовить занимающихся. Для этого следует развить силу мышц спины и разгибателей ног. При разучивании бросков прогибом занимающиеся испытывают страх, мешающий им правильно выполнить прием. Поэтому прежде всего необходимо преодолеть это чувство. Падение назад в прогнутом положении требует от занимающихся определенных волевых усилий и умения контролировать свои действия. При бросках прогибом отрыв противника от ковра и бросок осуществляются в начале падения за счет одновременных действий — выпрямления ног, рывка руками за кушак вверх — назад, отклонения головы назад и прогибания .

#### **Бросок через грудь прогибом**

Исходное положение. Оба борца - в правой стойке; захват крест-накрест; правая рука с накрученным кушаком идет под плечо, кушак набрасывается на поясницу, левая рука идет поверх плеча, захватывает другой конец кушака. Сильно натянув кушак, атакующий притягивает партнера к себе и быстро подставляет вперед левую ногу на уровень правой. Затем атакующий плотно прижимает партнера кушаком к себе. Ноги атакующего слегка согнуты в коленном суставе, таз немного ниже таза атакованного. Атакующий, быстро отклоняясь назад, выводит противника из равновесия, подбивая партнера за счет выпрямления ног, сочетая резким рывком руками за кушак вверх на себя, прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и падает назад, увлекая за собой противника. При падении он резко поворачивается с атакованным влево и бросает его спиной на ковер. При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину. Атакующий окажется рядом с ним на животе или на левом боку.

Защита: в момент броска выставить ногу в сторону поворота и сковать атакующего (накрывание).

Контрприем: бросок прогибом с шагом вперед (зашагивание).

Бросок через грудь с зависанием

Исходное положение. Оба борца в правой стойке. Слегка натянув кушак, атакующий ставит левую ногу между ног противника. Одновременно с движением левой ноги вперед атакующий направляет усилия захвата влево - на себя, перемещая вес тела партнера на его левую ногу. Атакующий делает подбив с рывком руками за кушак назад - слева с поворотом и бросает партнера спиной на ковер. При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину или на правый бок слева от атакующего, который окажется рядом с ним на животе или на правом боку.

Защита: в момент подгиба выставить ногу в сторону поворота и, сделав шаг назад, сковать противника (накрывание).

Контрприемы: 1) когда атакующий подставляет к себе левую ногу, атакованный тоже подтягивает свою, сзади стоящую ногу и выполняет бросок прогибом; 2) бросок прогибом с зашагиванием.

Бросок через грудь с шагом вперед (I вариант)

Исходное положение. Атакующий в левой стойке, атакованный во фронтальной. Резко натянув кушак, атакующий правой ногой шагает за левую ногу противника, одновременно поворачивает его кушаком в сторону броска, плотно прижимает к груди, отклоняется назад, выводит противника из равновесия и, сильно прогнувшись, выполняет бросок. При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину, атакующий окажется рядом с ним на животе.

Защита: 1) принять низкую стойку и не дать подтянуть туловище; 2) в момент отрыва выставить ногу в сторону броска и сковать противника. Контрприем: бросок через спину.

Бросок через грудь с шагом вперед (II вариант)

Выполняется подставлением другой ноги. Если борец находится в правой стойке, то атакующий, захватывает туловище противника и делает левой ногой шаг вперед, ставя ее за правую ногу противника носком внутрь.

Бросок через спину

Исходное положение. Оба борца в правой стойке. Кушак слегка натянут. Атакующий, поворачиваясь влево, подставляет левую ногу к правой. Ноги полусогнуты. Резко натянув кушак, он подтягивает противника на себя. Используя движение атакованного вперед, выпрямляет ноги и, подбивая партнера тазом снизу - вверх, наклонившись вперед - в сторону выполняет бросок на ковер. При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину, атакующий сядет рядом с ним на правое бедро.

Защита: 1) сильно натянуть кушак и не позволять противнику приблизить таз для подбивания; 2) выставить ногу в сторону броска атакующего.

Контрприем: бросок прогибом .

Бросок подбивом бедра

Исходное положение. Оба борца в правой стойке. Выполнение. Слегка натянув кушак, атакующий отступает назад и поворачивается спиной к противнику. Сильно натянув кушак, подтягивает противника на себя, ставит правую ногу между ног противника. Когда атакующий наклонится и его ноги будут находиться под острым углом к коврику, выпрямить левую ногу и резко подбить бедром правой ноги левое бедро противника изнутри и выполнить бросок. При правильном выполнении приема атакованный упадет на спину слева от атакующего, который окажется рядом с ним на животе. Защита: сильнее натянув кушак, не дать противнику повернуть таз.

Контрприем: бросок прогибом с захватом руки и туловища противника.

### *1.3. Специальная физическая подготовка (СФП)*

Основные виды упражнений с кушаком:

Упражнение 1.

- а) И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти рук придерживают большим пальцем кушак. Растягиваем кушак в разные стороны, делаем вдох, напрягаем мышцы рук (кистевые, пальцевые, локтевые, плечевые);
- б) из исходного положения - выполняем круговые движения кистями во внутрь к себе;
- в) затем сводя ладони вместе и двигая руки вперед по направлению от себя, делаем глубокий вдох;
- г) из предыдущего положения делаем вдох и выводим руки перед собой растягивая кушак в разные стороны. Напрягаем все группы мышц. Выдох только через рот.

Упражнение 2

- а) И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнутые в локтях, кисти рук захватывают кушак, растягиваем кушак в разные стороны, вдох. Напрягаем мышцы рук (кистевые, пальцевые), выдох.
- б) из предыдущего положения делаем вдох, выполняя вращательные движения кистями от себя и сводим ладони перед грудью, двигаем вперед от себя;
- в) из предыдущего положения, делаем вдох, выводим руки перед собой и растягиваем кушак в разные стороны. Напрягаем все группы мышц, руки перед грудью, выдох через рот;
- г) из положения (в) делаем вдох и выводим руки перед собой и растягиваем кушак в разные стороны. Напрягаем все группы мышц, руки перед грудью, выдох только через рот.

Упражнение 3

- а) И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, захватывают кушак;
- б) вдох, располагаем руки так, чтобы левая рука оказалось наверху, а правая растягивала кушак вниз;
- в) и.п. то же. Напрягая все группы мышц рук (руки находятся перед грудью согнутые в локтях одна над другой) - выдох только через рот;
- г) вдох, меняем положение рук, напрягаем все группы мышц рук, выдох.

Упражнение 4

- а) И.п. - стойка ноги врозь, руки захватывают кушак: пропуская кушак между большим и указательным пальцами, согнутая вверх левая рука держит кушак за один конец, а правая рука согнутая в локтевом суставе перпендикулярно предплечью и обводя кушак выше локтевого сустава согнутой левой руки, хватает за другой конец кушака у левого локтя, вдох.
- б)-в) из и.п. - делаем выпад в сторону правой ногой, центр тяжести тела переносим на левую ногу, туловище поворачиваем на 90 градусов влево, спина прямая, мышцы рук напряжены, выдох через рот. Из положения выпада приходим в исходное положение;
- г) и.п. - стойка ноги врозь, руки захватывают кушак: пропуская кушак между большим и указательным пальцами согнутая вверх правая рука держит кушак за один конец, а левая рука согнутая в локтевом суставе перпендикулярно предплечью и обводя кушак выше локтевого сустава согнутой правой руки, хватает за другой конец кушака у правого локтя, вдох;

д)-е) из и.п. делаем выпад в сторону левой ногой, центр тяжести переносим на правую ногу, туловище поворачиваем на 90 градусов вправо, спина прямая, мышцы рук напряжены, выдох через рот. Из положения выпада приходим в исходное положение.

#### Упражнение 5

а) И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, руки захватывают кушак. Левая рука сгибается в локтевом суставе к себе, правая рука обводя с внешней стороны левый локоть, достаёт кистевой частью руки левое плечо;

б) правая рука через левое плечо заводится за голову, а левая за спину, начинаем вдох;

в) руки сгибаются в лучезапястных суставах, напрягаем мышцы обеих рук. Растягиваем кушак правой рукой вперед, левой вниз, полный вдох и в таком положении находимся 3 сек., выдох;

г) смена положений рук и все движения повторяются, полный вдох, находимся в таком положении 3 сек., выдох.

#### Упражнение 6

а) И.п. - стойка ноги врозь, руки захватывая кушак, подняты вверх над головой, вдох, напрягая мышцы рук тянем кушак в разные стороны, выдох;

б) из предыдущего положения руки сгибаем в локтях на уровне плеч, кушак оттягиваем за голову, вдох, тянем вперед за оба конца кушака, выдох ;

в) и б), правая рука находится у виска, вдох, левая рука оттягивает кушак в левую сторону, напрягаем мышцы шеи и рук, выдох ;

г) и.п. б), левая рука находится у виска, вдох, правая рука оттягивает кушак в правую сторону, напрягая мышцы шеи и рук, выдох.

#### Упражнение 7

а) И.п. – стойка ноги врозь, руки захватывая кушак подняты вверх над головой на ширине плеч, вдох, напрягая руки тянем кушак в стороны, выдох;

б) руки согнуты в локтях, кушак оттягиваем за спину, на уровне плеч, вдох, тянем вперёд за оба конца кушака, напрягаем мышцы плеч и рук, выдох ;

в)-г) из положения перекидываем кушак через голову вперёд, наступая на кушак обеими ступнями, ноги согнуты в коленных суставах (при этом руки и спина должны быть по одной прямой), вдох. Натягивая кушак руками и спиной вверх, напрягаем мышцы рук, спины и ног, находимся в этом положении 3 – 4 сек., выдох.

#### Упражнение 8

а) И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, руки вытягиваем вперёд, захватывая кушак обеими руками, вдох;

б) делаем прогиб назад;

в) принимаем положение « мост»;

г) выполняем кувырок назад, прогнув спину и отталкиваясь ногами;

д) сидя на коленях, делаем наклон вперед, медленно вытягиваем туловище и руки, выдох.

Упражнения с кушаком можно применять для физической подготовки борцов и при выполнении дыхательных упражнений.

## 2. Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп

### 2.1. *Общая физическая подготовка (ОФП)*

#### Упражнения по ОФП:

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), отжимание, упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

- Упражнения для мышц ног:

Махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами. Бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени и т.п.

- Упражнения для мышц шеи и туловища:

Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом.

- Упражнения для мышц брюшного пресса:

Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу.

- Упражнения с предметами:

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки.

Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

- В комплексе упражнений ОФП для спортсменов учебно-тренировочных групп всех этапов подготовки в корэш широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, плавание и т.п.), легкоатлетические упражнения, лыжные походы и т.п.

- Для развития гибкости и ловкости в подготовку борцов включаются акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках – «березка», «мостик» и т.п.)

- «Круговая» ОФП.

## *2.2. Специальная физическая подготовка (СФП):*

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из

положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя 25 спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### *2.3. Техничко-тактическая подготовка*

Упражнения для изучения технических действий:

Имитационные упражнения: сходные по структуре с элементами приёмов борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков прогибом через грудь, подсадом и т. д.), упражнения с манекеном.

Поднятие лежащего или стоящего манекена с различных положений для совершенствования групп мышц, необходимых для выполнения изучаемых приемов. Имитация бросков прогибом через грудь, с зашагиванием, с выводом за спину с помощью резинового амортизатора, имитация прогиба назад с падением на живот.

Упражнения с использованием резинового жгута для подготовки борца к выполнению бросков прогибом:

И. п. - наклон туловища вперед с захватом жгута обеими руками. Борец резко натягивает жгут к груди, одновременно делает шаг согнутой в коленном суставе правой (левой) ногой. Затем приставив левую (правую) ногу, отталкивается двумя ногами и имитируя

подбив животом, борец прогибается назад, затем возвращается в исходное положение. Повтор 10 – 15 раз.

И.п. - борцы стоят лицом друг другу на расстоянии длины жгута, выполняют наклон туловища вперёд захватывая жгут обеими руками. Борцы резко натягивают жгут к груди, одновременно делают прогиб назад, а затем возвращаются в исходное положение. Это упражнение предназначено для совершенствования начальной стадии броска прогибом. Повтор 10-15 раз.

Разучивание прогиба с использованием мяча:

- а) стойка ноги врозь, наклон вперед, руки прямые – держать мяч;
- б) прижать мяч к груди, отвести руки в стороны, выполнить прогиб назад;
- в) при максимальном прогибе, отпустить мяч, чтобы он скатился, а самому поворачиваясь налево или направо падать на живот;

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями

### 3. Программный материал спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования.

#### 3.1. *Общая физическая подготовка (ОФП)*

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения:

- упражнения для шеи (наклоны головой вперед, назад, в стороны; поворот, круговые движения головой);
- упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание кистей рук, движение локтевых, плечевых и лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, повороты, вращение, отведение, приведение);
- упражнения для туловища (наклоны, повороты, круговые движения) – выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинистыми движениями;
- упражнения для ног (движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (вращение, сгибание, разгибание) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, с опорой на стену, сидя, лежа на спине). Приседания, прыжки на двух и на одной ноге, выпады, пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде);
- упражнения с предметами (с гимнастической палкой маховые и круговые движения руками; наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перенос ног через палку);
- упражнения со скакалкой (прыжки на одной ноге, на двух, с ноги на ногу, в полуприседе, в приседе, с поворотами, вращая скакалку назад и вперед; бег с вращением скакалки, со скрещением рук);
- упражнения с теннисным мячом (броски и ловля одной и двумя руками из положения лежа, сидя и стоя (на месте и в движении); удары по мячу, отскочившему от стенки; метание в цель и на дальность);
- упражнения с набивными мячами (движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая мяч внизу, перед грудью, над головой, за спиной)
- упражнения с гантелями, гириями (жим, рывок, толчок, жонглирование гириями);
- спортивные игры;
- «круговая» ОФП.

### *3.2. Специальная физическая подготовка (СФП):*

Специальные упражнения:

- перетягивание кушака двумя (или одной) руками, стоя друг напротив друга на расстоянии равной длине кушака;
  - перетягивание кушака из положения сидя (ноги врозь, лицом друг другу, упираясь ступнями);
  - перетягивание кушака одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу;
  - упражнения на преодоление сопротивления противника (борьба в стойке, метание и толкание ядер, медицинболов, имитация бросков экспандерами, амортизаторами)
- акробатические упражнения: (кувырки вперед-назад, кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок в сторону, кувырок скрестив голени, кувырок из стойки на голове и руках, переворот в сторону, вперед);

### *3.3. Техничко-тактическая подготовка*

Упражнения для совершенствования технических действий:

- имитационные упражнения: сходные по структуре с элементами приёмов борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков прогибом через грудь, подсадом и т. д.), упражнения с манекеном;
- упражнения с использованием резинового жгута для подготовки борца к выполнению бросков прогибом;
- хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, канат и т.п., исключая зрительную ориентацию упражнения в балансировании (на качелях, бочке и т.п.)

В соревнованиях совершенствуются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

## 4. Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства

### *4.1. Общая физическая подготовка (ОФП)*

В процессе физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

В качестве отягощений в полной мере можно использовать штангу (в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости можно использовать различные варианты круговых тренировок, которые предусматривают использование главным образом соревновательных упражнений борца.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения); отжимание; упражнения на развитие трицепса, подтягивание, «тачка» и т.п.

Упражнения для мышц ног: махи ногами; приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки; ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами; бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высоко поднимая колени, челночный бег и т.п.;

Упражнения для шеи (наклоны головой вперед, назад, в стороны; поворот, круговые движения головой).

Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;

Упражнения с предметами: скакалка (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, двойные прыжки); теннисный мяч (броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование); набивной мяч (1-3 кг) (броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами); упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Упражнения с набивными мячами (вес от 1 до 3 кг):

- сгибание и разгибание рук с мячом, поджимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине;

- передача мяча одной руки в другую сзади туловища и между ног;

- подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотами кругом;

- броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, из-за головы, снизу, через голову, между ног на дальность. Броски мяча одной и двумя руками.

Упражнения на гимнастических снарядах: на канате и шесте, брусках, лазание с помощью и без помощи ног на канат; на перекладине и кольцах: подтягивания, повороты, размахивания, соскок и др.

Упражнения для мышц шеи:

И.П. – лечь на спину, рукам упереться в ковер возле головы (ладонями вниз, пальцы направлены к ногам), ноги на ширине плеч, прогибаясь принять положение «мост». Выполнять движения вперед-назад, повторить 15-20 раз

Упражнения для мышц спины:

- упор лежа на «коне» лицом вниз, держась руками за опору на высоте «коня», подъем ног вверх на одну линию с туловищем. Повторить 40-50 раз.

- лежа на «коне» на бедрах лицом вниз, закрепляясь и упираясь ногами об упор на уровне «коня», руки за голову, выполняются движения туловищем вверх-вниз. Повторить 20-30 раз.

Упражнения с гирей и «колесом»:

- низкий присед, ноги на ширине плеч, выпрямляя ноги (спина прямая)

#### *4.2. Специальная физическая подготовка (СФП):*

Специальные упражнения:

- перетягивание кушака из положения стоя и сидя;

- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;

- выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу;

- борьба за захват предмета, прикрепленного сзади партнера;

Акробатика: кувырки назад-вперед, кувырок-полет в длину, в высоту. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Упражнения для равновесия: многочисленные кувырки, вращение в полунаклоне и приседе на одной ноге, гимнастическое «колесо».

#### *4.3. Техничко-тактическая подготовка*

Приемы борьбы в стойке:

- подбивание плеча;

- зашагивание за левую ногу;

- зашагивание за правую ногу;

- бросок посадом;
- бросок подседом;
- бросок с зависанием.

Индивидуализация стиля борьбы.

4.2. Учебно - тематический план по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до года – 12-14 часов в год, свыше года – 14-16 часов в год		
	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Инвентарь для корэш.	март	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	апрель-декабрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Закаливание организма	май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Теоретические основы обучения базовым элементам	октябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	ноябрь-декабрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет – 14-16 часов в год, свыше трех лет – 16-18 часов в год			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Правила вида спорта	январь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	История возникновения олимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	апрель-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод

	техники вида спорта		использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	январь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	январь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20-22 часа в год			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	март - май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях;
	Спортивные	февраль-	Основные функции и особенности

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 22 часа в год			
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	апрель	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам

			соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Социальные функции спорта	сентябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

### **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «корэш»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «корэш» основаны на особенностях вида спорта «корэш» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «корэш», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «корэш» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «корэш» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «корэш» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на

основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «корэш».

## 5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Материально-технические условия реализации программы

Учреждения, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии и с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер №61238);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой.

*Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки*

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Весы (до 200 кг)	штук	1
2	Гантели переменной массы ( до 5 кг )	комплект	3
3	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	4
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Зеркало настенное (0,6*2 м)	штук	3
7	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3

8	Ковер борцовский (12*12)	комплект	1
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Маты гимнастические	штук	12
13	Мяч баскетбольный	штук	2
14	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22	Урна-плевательница	штук	1
23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

*Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Борцовский костюм (для вида спорта «корэш»)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Наколенники (фиксаторы)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	коленных суставов)		щегося								
8	Наколенники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

### *6.2. Кадровые условия реализации программы*

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «корэш», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

## 7. Информационно – методические условия реализации программы

1. Александров В., Ключник П. К вопросу о технической подготовке юных спортсменов по национальной борьбе корэш // Национальные виды спорта, Уфа, 2005
2. Аюпов Р. Используя национальные спортивные традиции // Национальные виды спорта, Уфа, 1998
3. Башкирско-татарская спортивная борьба корэш. Правила соревнований. Уфа, 2004
4. Верхошанский Ю.В. основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФиС, 1987
5. Муртазин Р.Г. Башкирская спортивная борьба корэш. Правила соревнований. Уфа, 1991
6. Мускаев М.Б., Туляков С.В. Национальная спортивная борьба корэш: учебно-методическое пособие. Уфа, Китап, 2008

### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Федерации корэш России – <https://www.russiakoresh.ru/>
2. РУСАДА <http://rusada.ru>
3. Теория и методика физического воспитания и спорта – <http://www.fizkulturai sport.ru>
4. Спортивная медицина – информационный интернет – портал - <http://www.sportmedicine.ru>
5. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru>

### Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи выполнения обучающимися упражнений, в том числе подготовительных, по разделам: специальная физическая подготовка, обязательная техническая подготовка.
2. Видеозаписи судейских семинаров, онлайн-трансляции региональных, всероссийских и международных соревнований с разбором правильного технического исполнения элементов.