

Принята:
на заседании тренерско-
педагогического совета
МБУ ДО «СШ
по спортивной борьбе»
Протокол № 2 от 27.11.2023г.

Утверждает:
Директор МБУ ДО «СШОР
по спортивной борьбе»
_____ О.Н.Аладжев
Приказ № 3/013 от 29.03.2024г.

**ОТДЕЛ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ»**

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

**Разработана в соответствии с
Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 22.11.2022г. N 1050 "Об утверждении Федерального
стандарта спортивной подготовки по виду спорта "корэш"
(Зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской
Федерации 19.12.2022г. N 71624)**

АРМАВИР, 2024 год

Оглавление:

Глава/ раздел	Наименование	Страница
I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	5
3	Объем дополнительной образовательной программы	5
4	Учебно-тренировочные мероприятия	6
5	Объем соревновательной деятельности	6
6	Годовой учебно-тренировочный план	8
7	Календарный план воспитательной работы	9
8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
9	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	10
III	Система контроля	10
3.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	12
3.2.	Методика выполнения контрольных упражнений	13
IV.	Рабочая программа по виду спорта «корэш»	14
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	15
4.2.	Учебно-тематический план	25
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки	27
5.2.	Спортивные дисциплины вида спорта «корэш»	28
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	29
6.2.	Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем	29
6.3.	Обеспечение спортивной экипировкой	30
6.4.	Кадровые условия реализации программы	30
6.5.	Минимальные требования к укомплектованности кадров в СШ	31
7	Информационно-методические условия реализации программы	32
-	Приложение 1	33

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Корэш» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке корэш в соответствии с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «корэш», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. N 1050» и В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71624).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Корэш» разработана на основании следующих нормативных актов: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказ Минспорта России от 3 августа 2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (ссылка: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202104300106?index=2>); Приказ Минспорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3. Спортивная подготовка ведется на этапе начальной подготовки - НП.

1.4. В Учреждении при реализации данной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки реализуется вид спорта корэш.

1.5. Программа рассчитана на 3 года обучения на этапе начальной подготовки (НП).

Этап начальной подготовки – срок реализации 3 года:

Этап начальной подготовки подразделяется на периоды:

- а) период до одного года обучения;
- б) период свыше одного года обучения.

Период до одного года обучения продолжается 1 год. Период свыше одного года обучения продолжается 2 года.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься корэш и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям корэш;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по корэш, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники корэш, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

1.6. Борьба Корэш – это вид спортивного единоборства на кушаках (поясах), в котором перед борцом стоит цель положить соперника на спину с применением какого-либо из разрешенных приемов. В борьбе Корэш под приемом понимается целенаправленное атакующее действие борца, при проведении которого соперник отрывается от ковра, и затем в результате этого действия оказывается в определенном положении на ковре.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12

В таблице № 1 указаны минимальные возрастные границы (количество лет) для зачисления на этапы спортивной подготовки с учетом требований ФССП (приказ Минспорта России от 30 ноября 2022г. № 1091), максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, соответствует двукратному количеству обучающихся, рассчитанному с учетом федерального стандарта спортивной подготовки на основании приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

- на этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в спортивные группы начальной подготовки.

3. Объем дополнительной образовательной программы:

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4.5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа приказ Минспорта России от 3 августа № 634.

4. Учебно-тренировочные мероприятия:

4.1. На этапе начальной подготовки тренировочные мероприятия при подготовке к соревнованиям не проводятся.

Таблица № 3

Специальные учебно-тренировочные мероприятия	
Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год

5. Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	2
Отборочные	-	-
Основные	-	-

Объем соревновательной деятельности (таблица № 4) указаны минимальные значения.

Контрольные соревнования в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки;

Отборочные соревнования - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе для повышения квалификации спортсмена.

На этапе начальной подготовки отборочные и основные соревнования не проводятся.

5.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

5.2. Учреждение направляет лица, 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 соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

5.4. 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблица № 4);
- иные виды (формы) обучения.

5.6. Продолжительность этапов спортивной подготовки на этапе начальной подготовки составляет 3 года.

**6. Годовой учебно-тренировочный план,
с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных
мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки по виду спорта «корэш»**

Минимальные требования:

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки					
		До года			Свыше года		
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах:</i>					
		2			2		
		<i>Наполняемость групп (человек):</i>					
		от 12 до 24			от 12 до 24		
		<i>Недельная нагрузка в часах:</i>					
		минимальная	максимальная		минимальная	максимальная	
		4,5	6		6	8	
Количество часов в год		Соотношение видов спортивной подготовки в %	Количество часов в год		Соотношение видов спортивной подготовки в %		
1	Общая физическая подготовка		108-119	144-160		46-51%	116-134
2	Специальная физическая подготовка	36-39	47-53	15-17%	54-66	71-88	17-21%
3	Участие в спортивных соревнованиях	3-7	4-9	1-3%	4-9	5-15	1-3%
4	Техническая подготовка	36-39	47-53	15-17%	41-56	55-71	13-17%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45-58	60-78	19-25%	88-100	117-134	28-32%
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	4-10	1-3%	4-10	5-13	1-3%
Общее количество часов в год:		234	312	100%	312	416	100%

6.1. Наполняемость групп указана минимальная с учетом ФССП, максимальная наполняемость указана с учетом приказа Минспорта России от 3 августа 2022г. № 634. При расчете нагрузки в часах учитываются значения от минимальных до максимальных, указанных в таблице № 5 в соответствии с приложениями № 2 и № 5 к ФССП.

6.2. В период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы) или при его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском допускается объединять учебно-тренировочные группы на временной основе. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов и при проведении занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп соблюдаются следующие условия:

- ✓ непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- ✓ непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

✓ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки - двух часов.

6.3. В часовой объем учебно-тренировочного занятия в зависимости от этапа подготовки входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. На этапе начальной подготовки (НП), согласно ФССП инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

6.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена. Необходимость индивидуального планирования обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

7. Календарный план воспитательной работы:

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	1 раз в год
1.2.	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).	1 раз в год
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов	1 раз в год

	перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	1 раз в год

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах 2. Ознакомление с порядком проведения допинг контроля и антидопинговыми правилами 3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена 4. Получение сертификата об обучении на сайте русада.	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации

9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Направление на предварительные медицинские осмотры	По необходимости
	Направление на периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Направление на этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических, психологических и гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности	В течение года

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «корэш»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 1), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Лицам, успешно завершившим программу и выполнившим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении.

В случае невыполнения требований итоговой аттестации, обучающемуся в конце учебно-тренировочного года выдается справка о прохождении обучения в Учреждении.

3.3. Перевод обучающихся на каждый последующий этап подготовки осуществляется по итогам:

- ✓ промежуточной аттестации, которая проводится **ежегодно в конце учебно-тренировочного года** в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных ФССП;
- ✓ устных тестов по этапам спортивной подготовки (**Приложение № 1**)
- ✓ выполнения разрядных требований, установленных ФССП.

3.4. Система оценивания в учреждении при приеме тестов и промежуточной аттестации для всех этапов спортивной подготовки установлена зачетная, в графе оценивания фиксируется отметка «зачет» «незачет».

3.5. Результаты тестирования и промежуточной аттестации фиксируются в протоколах устного тестирования (**Приложение № 1**) и в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов (**таблица № 11**) и являются отчетными документами, которые хранятся в учреждении. **Тестирование проводится в устной форме. Для получения оценки «зачет» обучающийся должен дать правильные ответы на 9 из 10 вопросов. Порядок и сроки проведения аттестации определяются локальными актами Учреждения.**

3.6. Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе на завершающем этапе и определяется локальным актом учреждения.

3.7. Сроки проведения тестов и промежуточной аттестации устанавливаются педагогическим советом и утверждаются приказом директора.

3.8. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, по состоянию здоровья, в соответствии с графиком, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно. Для проведения тестирования, промежуточной аттестации обучающихся создается комиссия. Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения.

3.9. Обучающиеся, не прошедшие контрольные нормативы по состоянию здоровья или имеющие неудовлетворительные результаты по одному или нескольким нормативам (тестам) признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность до начала учебно-тренировочного года. Обучающиеся, успешно освоившие содержание программы на этапе подготовки, сдавшие контрольно-переводные нормативы и выполнившие норматив разряда соответствующему этапу подготовки, установленным ФССП переводятся на следующий этап (группу, период) спортивной подготовки.

3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «корэш»

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем в сед из положения лёжа на спине, руки с 2,5 килограммовым диском за головой, ноги фиксируются	количество раз	не менее 8	
2.2.	Челночный бег 240 м (8x30 м) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров отрезками по 30 м	мин, с	не более 2.09	
2.3.	Время удержания ног в положении угла 90° в висе на гимнастической стенке	с	не менее 3	

Требований о квалификации (спортивные разряды) на этапе начальной подготовки всех годов обучения по виду спорта «корэш» не предусмотрены в соответствии с ФССП.

Требования нормативов общей и специальной физической подготовки, а также требования к уровню спортивной квалификации являются минимальными. Для фиксации результатов сдачи нормативов применяется зачетная форма оценивания «зачет/незачет». Лицо зачисляется либо переводится на соответствующий этап спортивной подготовки только при условии выполнения всех указанных требований – «зачет». «Незачет» для лица, желающего проходить спортивную подготовку, означает невозможность зачисления на соответствующий этап. «Незачет» при переводе обучающегося на очередной этап формирует академическую задолженность.

3.2. Методика выполнения контрольных упражнений

Бег на 30 метров:

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает ускоренное движение. Дистанция преодолевается только по своей траектории. Результат фиксируется в момент преодоления линии финиша любой частью корпуса. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:

Тестируемый находится в исходном положении в упоре лежа, корпус ровный. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 10 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук в локтевом суставе. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Техника выполнения прыжка произвольная. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела 37 испытуемого. Для выполнения упражнения предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Не допускается заступ за линию отталкивания или ее касание.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье:

Тестируемый встаёт на гимнастическую скамейку. Ноги вместе. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка: показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат с точностью до 1 см

Подъем в сед из положения лежа на спине:

Исходное положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой удерживают 2,5 кг. диск, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом и фиксируются партнером.

Челночный бег 240 м:

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать по прямой до барьера 30 метров, оббежать барьер и пробежать, таким образом, еще семь отрезков по 30 метров.

Время удержания ног на гимнастической стенке:

Тестируемый должен повиснуть на гимнастической стенке (спиной к стене), поднять прямые ноги на 90 и задержаться в таком положении.

IV. Рабочая программа по виду спорта «корэш»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивной подготовки начальной подготовки.

Программный материал для практических занятий представлен по областям и видам спортивной подготовки: общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической. Физическая подготовка борцов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ковре, в равном темпе с обилием жестких контактных единоборств.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, 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; 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; и др.

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. 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.

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Средства (упражнения), направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, следует представлять, как специально-подготовительные. Специально-подготовительные упражнения 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 перед 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; 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 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. Специализированные игровые комплексы: Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед - назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки борцов на поясах высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства борца. Высокая техническая подготовленность борца позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях поединка. Этап начальной подготовки. Организация учебно-тренировочного процесса и его содержание на первых

двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой на поясах или национальной борьбой корэш. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения: обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин; элементы акробатики - 6-10 мин; игры в касания - 4-7 мин; освоение захватов - 6-10 мин; упражнения на мосту - 6-18 мин. Оставшееся время может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы. Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы корэш позволяет более объективно оценивать пригодность учащихся к национальной борьбе корэш по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решаются задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера. Программный материал первых лет обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия спортом. В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешена путем увеличения плотности занятия при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной программе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики детей и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Не секрет, что каждый тренер-преподаватель ориентируется на содержание программы, но выполняет ее ровно настолько, насколько хочет. Предложенный нами подход позволяет найти в программе варианты заданий в количестве, удовлетворяющем самые строгие запросы. В практике это не всегда требуется, т.к. у каждого борца есть возможность выбора необходимого направления в совершенствовании мастерства. Подчеркиваем, что содержание данной программы расширяет творческие возможности

тренера, не «заужая» его на чем-то одном и, не принуждая одинаково хорошо осваивать все. В данном случае важен поиск путей к индивидуальной подготовке борца. Периодизация тренировки на 1 году обучения достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы. На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода. Тематика основных приёмов технической подготовки. Стойки борцов, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и самостраховка. Положения борцов относительно друг друга. Броски. Защиты. Однонаправленные комбинации. Разнонаправленные комбинации. Контрприемы. Учебно-тренировочный этап

Преемственность программного материала по годам обучения в смежных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для учащихся 1-3 годов обучения. Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру-преподавателю, творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента занимающихся, предусматривающей включение в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи. на этапе начальной подготовки.

В практические занятия на ковре включены следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.
2. Игры для развития качеств маневрирования. Повышения внимания. Быстроты переключения.
3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.
4. Тренировочные задания по решению захватов.
5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами. Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Тематика основных приёмов технической подготовки. Самостраховка. Выведение противника из равновесия. Техника бросков. Защита от броска. Однонаправленные комбинации. Разнонаправленные комбинации. Контрприемы. на этапе углубленной спортивной специализации Учебный материал, так же, как и в предыдущие годы, содержит следующие разделы: специальные упражнения, элементы техники и тактики борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического

мастерства осуществляется посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Тактическая подготовка. Тактика – это выбор более благоприятного способа решения конкретной ситуации в поединке. На этапе начальной подготовки тактическая подготовка занимает незначительное место. Чем выше уровень спортивной подготовки, тем больше внимания уделяется тактике. Тактическую подготовку разделяют на: тактику ведения поединка и тактику участия в соревнованиях, самооборона. Проходя программу подготовки, занимающиеся спортсмены должны овладевать внушительным спектром технических и тактических умений. Это позволит им лучше осваиваться в сложных условиях поединка на соревнованиях и развивать не один-два бросковых приема, а их комплекс. Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности: - действия в нападении; - действия в защите. Освоение большого арсенала бросков необходимо не только для атакующего, но и для атакованного, поскольку при проведении оппонентом неизученного броска атакованный не всегда адекватно группируется, применяет неправильные приёмы защиты, не знает самостраховки, в свою очередь это может привести к травматическим повреждениям. Особенно болезненно переживают юные борцы поражения. Поэтому тренер-преподаватель должен помочь им выявить причины поражения и разъяснить, на что надо обратить внимание на предстоящих занятиях, чтобы добиться победы в будущем, одобрить его участие в соревнованиях, несмотря на неудачу, и настроить на будущие успехи. Следовательно, занимающиеся постепенно приноравливаются к анализу своих действий и поступков. В период углубленной специализации происходит совершенствование двигательных навыков, необходимых в нападении и защите. Общий объем тактической подготовки неуклонно растет. Тактическая подготовка проводится круглогодично, однако ее форма и содержание на отдельных этапах годового цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, календаря соревнований.

Теоретическая подготовка Теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью образовательного и тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – корэш, анатомии, физиологии и психологии спортсмена, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладевать технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Психологическая подготовка. Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединка, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и

субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий в игровых ситуациях. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед играми и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств. Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменом задач на предстоящее соревнование; изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком; - формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем соревновании.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время матча их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности - является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления;

2) предсоревновательная лихорадка - характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.;

3) предсоревновательная апатия - представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.;

4) состояние самоуспокоенности - характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему: - спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.; - применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; - произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; - применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; - в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.). Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого матча. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах. Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Медицинский контроль. Медицинские мероприятия на начальном этапе включают: контроль сведений о состоянии здоровья спортсмена при зачислении в организацию, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное

выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки.

Восстановительные мероприятия. Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для спорта. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке.

Медико-биологический контроль.

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

Задачи медико-биологического обследования:

- а) контроль состояния здоровья учащихся;
- б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- в) определение переносимости нагрузок;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

- углубленное обследование в начале и в конце учебного года;
- текущее диспансерное наблюдение.

Тестирование и контроль.

Спортивное тестирование представляет собой комплексное решение для оценки координационных способностей спортсмена, идеальное для каждого

вида спорта. Главная задача спортивного тестирования - выявить медицинские либо функциональные факторы, которые могут помешать в достижении поставленной цели, дать рекомендации по оптимальному объему физической нагрузки, исходя из нынешнего состояния здоровья.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года обучения	Всего на этапе:	45/58		
	История возникновения вида спорта и его развитие	4/5	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
		1/1	февраль	
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	4/5	октябрь	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.
		1/2	февраль	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	3/4	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
		2/2	апрель	
	Закаливание организма	4/5	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
		1/2	февраль	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	4/5	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
		1/2	апрель	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	4/5	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	
	1/1	март		
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	4/5	июнь	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.	
	1/2	март		
Режим дня и питание обучающихся	4/5	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
	1/1	март		
Оборудование и спортивный инвентарь	4/5	июль	Правила эксплуатации и безопасного использования	

	по виду спорта	1/1	март	оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на этапе:	60/78		
Этап начальной подготовки свыше года обучения	История возникновения вида спорта и его развитие	7/9	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	6/9	октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	7/8	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	7/9	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	6/9	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	7/9	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	6/8	июнь	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.
	Режим дня и питание обучающихся	7/9	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	7/8	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «корэш» основана на особенностях вида спорта «корэш» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом спортивной специализации обучающихся на этапах спортивной подготовки. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий борьбой корэш, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка школы, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Обучающиеся должны быть в исправной спортивной одежде и обуви (куртка борца на поясах, борцовки), при отсутствии одного из видов экипировки, занимающиеся не допускаются к тренировочному занятию. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на ковер и уходить с ковра допускается только с разрешения тренера - преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители. Требования безопасности во время занятий:

- заниматься строго по плану, внимательно слушать тренера-преподавателя и выполнять его указания;
- во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;
- при столкновениях и падениях борец должен уметь применять приёмы самостраховки;
- начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя;
- строго соблюдать дисциплину;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

5.2. Спортивные дисциплины вида спорта «корэш»

Таблица № 11

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Корэш	159 000 1 4 1 1 А	весовая категория 36 кг	159	016	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 40 кг	159	017	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 45 кг	159	001	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 50 кг	159	002	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 55 кг	159	003	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 60 кг	159	004	1	8	1	1	А
		весовая категория 65 кг	159	005	1	8	1	1	А
		весовая категория 70 кг	159	006	1	8	1	1	А
		весовая категория 75 кг	159	007	1	8	1	1	А
		весовая категория 80 кг	159	008	1	8	1	1	А
		весовая категория 85 кг	159	010	1	8	1	1	А
		весовая категория 90 кг	159	011	1	8	1	1	А
		весовая категория 100 кг	159	013	1	8	1	1	А
		весовая категория 110 кг	159	012	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 120 кг	159	018	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 130 кг	159	019	1	8	1	1	М
		весовая категория 130+ кг	159	014	1	8	1	1	М
		абсолютная категория	159	015	1	8	1	1	А
		командные соревнования	159	020	1	8	1	1	А

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии 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 № 61238 с изменениями, внесёнными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106 н (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

6.2. Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с ФССП):

Таблица № 12

№ 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	1
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	штук	3
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Ковер борцовский (12х12 м)	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	штуk	12
18.	Скамейка гимнастическая	штуk	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штуk	1
20.	Стенка гимнастическая	штуk	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штуk	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штуk	12

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на занимающегося	-	-
2.	Борцовский костюм (для вида спорта корэш)	комплект	на занимающегося	-	-
3.	Костюм ветрозащитный	штуk	на занимающегося	-	-
4.	Костюм разминочный	штуk	на занимающегося	-	-
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-
8.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-

Иные требования к условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает

- ✓ 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.

6.4. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №

54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.5. Минимальные требования к укомплектованности кадров в СШ:

Таблица № 14

Структурное подразделение	Должность (специальность, профессия)	Рекомендуемое количество ставок
Административно-управленческий состав	Директор	1
	Заместитель директора	2
	Помощник руководителя	1
Бухгалтерия	Специалист по закупкам	1
Административно-хозяйственный отдел	Начальник отдела	1
Отдел кадрового и правового обеспечения	Начальник отдела	1
	Специалист по кадрам	1
	Специалист по охране труда	1
Отделение спортивной подготовки *	Заведующий отделением	1
	Тренер-преподаватель	1
	Старший тренер-преподаватель (при наличии в подчинении не менее двух ставок тренеров-преподавателей)	1
Отдел методического обеспечения	Начальник отдела	1
	Старший инструктор-методист (при наличии в подчинении не менее двух ставок инструкторов-методистов)	1
	Инструктор-методист	1
	Психолог	1

* Дополнительно могут предусматриваться:
 тренер-консультант (количество ставок определяется из расчета 1 на группу видов спорта);
 медицинская сестра (брат) по массажу (количество ставок определяется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации);
 иные структурные подразделения (в соответствии со структурой организации);
 иные должности (в соответствии с особенностями развиваемых видов спорта и/или предусматриваемые федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, реализуемому в организации).

7. Информационно-методические условия реализации Программы.

Нормативно-правовые акты:

Список литературы, рекомендованный обучающимся и тренерам-преподавателям при подготовке к занятию:

1. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черног Д.Н. Методические рекомендации: Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации, издательство «Советский спорт», г. Москва, 2008 год – 146 стр.
2. Иванков Ч.Т. Учебник по национальной борьбе «Корэш» (Борьба на поясах), г. Москва, 2007г. - 384 стр.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>
4. Федерация спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>

Устные тесты для проверки теоретических знаний обучающихся
по виду спорта корэш для групп НП

_____ (группа) _____ (тренер-преподаватель) _____ (дата)

Вопросы с вариантами ответов	Верный вариант отметить галочкой
1. В чем выступают на соревнованиях борцы вида спорта корэш?	
✓ куртка борца на поясах	✓
✓ купальник	
✓ спортивный комбинезон	
✓ борцовки	✓
2. Личная гигиена борца – это:	
✓ рациональный распорядок дня, уход за телом	✓
✓ избавление от вредных привычек	
✓ режим труда и отдыха	
3. Т.Б. на занятиях:	
✓ специальные упражнения	
✓ строгое соблюдение правил поведения и указания тренера-преподавателя	✓
✓ страховка и помощь	✓
4. Для профилактики травматизма необходимо:	
✓ неиспользование запрещенных действий в борьбе	✓
✓ соблюдение правил гигиены	
✓ режим дня	
5. Какие бывают виды травм в борьбе:	
✓ перелом, растяжение, ушибы;	✓
✓ ожоги.	
6. К физическим качествам относятся:	
✓ сила, ловкость, выносливость, быстрота;	✓
✓ физические упражнения;	
✓ туристические прогулки.	
7. Физическая культура представляет собой:	
✓ определенную часть культуры человека;	✓
✓ учебную активность;	
✓ культуру здорового духа и тела.	
8. Какой уровень квалификации считается наиболее значительным у борцов?	
✓ МСМК	✓
✓ 1 взрослый	
✓ МС	
✓ КМС	

9. Борьба корэш это:	
✓ вид спортивного единоборства на кушаках (поясах);	✓
✓ сила и молодецкая удасть;	
✓ японское единоборство.	
10. Вход в спортивный зал:	
✓ разрешен, если в зале находится тренер-преподаватель;	✓
✓ разрешен, если зал открыт и свободен;	
✓ разрешен, если на входящем надета спортивная форма.	