

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа»  
Тукаевского муниципального района Республики Татарстан

Принято  
на заседании педагогического совета  
от « 30 » 06 2023 г.  
протокол № 3

Утверждено  
Директором МБУ ДО «Спортивная школа»  
Тукаевского муниципального района РТ  
от « 30 » 06 2023 г.  
приказом № 22/19



**Дополнительная общеразвивающая программа спортивной  
подготовки по виду спорта «Корэш»**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта «Корэш»

Срок реализации программы на этапах:  
спортивно-оздоровительная – 2 года

Разработчик: Инструктор - методист Фаррахова Ф.Ф.

2023 г.

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка.

1.1. Сроки реализации общеразвивающей программы (этапы).

1.2. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

1.3. Основные показатели реализации общеразвивающих программ

1.4. Формы проведения итогов реализации общеразвивающей программы.

2. Учебно-тренировочный план.

3. Общеразвивающая программа.

4. Условия реализации программы

## 1. Общее положение

Общеразвивающая программа по Корэш разработана МБУ ДО «Спортивная школа» Тукаевского муниципального района РТ с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Корэш», утвержденной Минспорта России №1294 от 20 декабря 2022 г., а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениям и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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 (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культуры и спорта, на физической воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте

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. Прием в виде спорта корэш - это целенаправленное техническое (атакующее) действие борца из стойки, при проведении которого борец выводит соперника из равновесия, вертикально (вверх, вверх в сторону) отрывает от ковра и броском, осуществляя контроль, вынуждает к падению спиной (или близкого положения на спине без опоры ногами).

В корэш оцениваются только броски, выполненные с отрывом соперника от ковра.

Корэш способен сформировать характер, укрепить силу воли, выносливость. Без надлежащей физической подготовки невозможно заниматься видом спорта корэш. Бойцы должны иметь сильные предплечья, локти, спину и ноги.

Корэш – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными занятиями; формирование коммунистического мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и

общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, тренерского и врачебного контроля.

Спортивные дисциплины вида спорта «корэш» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «корэш» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

### **Спортивные дисциплины вида спорта «корэш»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	159	016	1	8	1	1	Ю
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

#### **2.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «корэш»**

Отличительными особенностями вышеуказанных дисциплин является: продолжительность схватки, характер проведения соревнований.

В виде спорта «корэш» предусмотрена следующая продолжительность схваток для различных категорий борцов, а именно:

- Дети: мальчики 11-13 лет – 2.00 мин.
- Подростки: мальчики 14-15 лет – 2.30 мин.
- Кадеты: юноши 16-17 лет – 3.00 мин.
- Молодежь: юниоры 18-20 лет – 4.00 мин.
- Взрослые: мужчины 18 лет и старше – 4.00 мин.
- Ветераны: мужчины старше 40 лет – 3.00 мин.

Особенностью спортивной дисциплины «командные соревнования» является определение командного зачета по выступлениям спортсменов в личном зачете в каждой весовой категории.

В группы принимаются мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

#### **1.1 Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа общеразвивающей программы**

Срок освоения программы – весь период обучения. Зачисляются дети в возрасте от 6 до 26 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

В общеразвивающую программу входит и нормативные требования, оценивающие подготовку воспитанников для каждого года обучения, являющиеся обязательными для перевода на следующий этап подготовки.

Классификация программ, имеющих в США, определена по направлениям деятельности, по уровням освоения, по продолжительности реализации, по видам спорта. Основной целью всех программ является создание условий для реализации личности средствами изучаемого предмета.

Весь тренировочный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Условия для реализации программы включают тренировочный план и план-график расчета учебно-тренировочных часов.

В ходе учебно-тренировочных занятий решаются три группы задач: обучающие, воспитательные, оздоровительные.

Группа обучающихся задач состоит в усвоении теоретических и практических основ культивируемых видов спорта.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и физических качеств.

Целью программы является: создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы с детьми и молодежью, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники корэш.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- стабильность состава спортсменов, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- владение спортивной терминологией;
- освоение минимума теоретических знаний;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля. - освоение минимума теоретических знаний;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля

**Общеразвивающая программа направлена:**

- на создание условий для развития личности ребёнка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьёй.

**Основные задачи:**

- выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в физической культуре и спорте;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике борьбы.

**Сведения об обучающихся по срокам реализации образовательных программ:  
Возраст обучающихся от 6 до 26 лет**

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

### **1.2 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

- совершенствование спортивного мастерства участников учебно-тренировочного процесса
- развитие различных форм сотрудничества между всеми участниками проекта, с целью совершенствования имеющихся и создания новых средств, методов в учебно-тренировочном процессе

#### **Критерии и показатели оценки эффективности программы**

Реализация мероприятий Программы направлена на достижение социального эффекта, формирование развитой, социально активной, творческой личности, воспитание гражданственности, патриотизма.

Итогом реализации Программы должны стать следующие результаты:

#### **Социальная эффективность:**

- увеличено количество детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом, проведена работа по формированию принципов здорового образа жизни;
- обеспечена возможность получения доступного и качественного спортивной подготовки
- обеспечена занятость детей различными формами деятельности и как следствие сокращение количества обучающихся, состоящих на учете в ОДН;
- обеспечена поддержка талантливой и способной молодежи, созданы условия для формирования социально активной личности

#### **Поддержка и развитие материально-технической базы**

- положительная динамика развития

### **1.3. Основными показателями реализации образовательной программы являются:**

<b>Объект контроля</b>	<b>Предмет контроля</b>	<b>Периодичность контроля</b>
Спортивно-оздоровительные группы	Тестирование по ОФП	сентябрь-май
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость обучающихся	Сентябрь-декабрь-март-май

### **1.4. Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы**

Основными формами тренировочного процесса являются

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать 2-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия. Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (основание – п. 3.6.2. СП 2.3.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска издается приказ о переносе учебно-тренировочного занятия на другой день (по заявлению тренера-преподавателя) при условии

наличия дней для переноса. В случае отсутствия дней для переноса, учебно-тренировочное занятие считается не проведенным по уважительной причине и количество учебно-тренировочных дней и часов уменьшается в соответствии с количеством не перенесённых дней.

### Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов, и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным спортсменам. Различают: - контрольные соревнования, проводят для определения степени подготовленности спортсменов. По результатам таких стартов происходит оценка эффективности избранного варианта тренировки с возможной её последующей коррекцией. К числу контрольных стартов можно отнести официальные календарные соревнования и специально запланированные для своего контингента. - основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. К обучающимся спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки не предъявляется требования по количеству и виду соревнований, в которых они принимали участие в течение учебно-тренировочного года

## 2. Учебно-тренировочный план

### Организация тренировочного и воспитательного процессов

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта «корэш» проводятся по учебно-тренировочным программам и планам.

Учебно-тренировочный план составлен в соответствии с федеральными и ведомственными нормативными документами, Уставом МБУ ДО «Спортивная школа» Тукаевского муниципального района РТ, целями и задачами по развитию физического воспитания и спорта. Тренировочный план раскрывает последовательность и этапность учебно-тренировочной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями обучающихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные программы, реализуемые в МБУ ДО «Спортивная школа» Тукаевского муниципального района РТ, определяют стратегическую направленность в развитии культивируемых видов спорта и являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-преподавателей по этапной подготовке спортсменов. В программах сформулированы цели и задачи этапа подготовки, предусмотрен содержание и объем учебно-тренировочных нагрузок, нормативно-квалификационные требования. Программа определяет и регламентирует теоретическую, практическую и воспитательную деятельность тренеров в ходе тренировочного процесса.

Виды подготовки	группа
Теоретическая	10
Общая физическая подготовка	70
Специальная физическая подготовка	40
Техническая	30
Тактическая	13
Контрольные и календарные игры	15
Контрольные испытания	6
В спортивно-оздоровительном лагере	24
Всего часов за 46 + 6 недель	208

### Календарный план-график на СОГ по корэш

Содержание	Часы	Сент	Окт	Нояб	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг
------------	------	------	-----	------	------	------	------	------	-----	-----	------	------	-----

занятий													
I. Теория	10	1		1	1	1	1	1		1		1	2
ОФП	70	6	6	6	7	7	7	6	6	6		8	5
СФП	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4
Техника	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3
тактика	13	1	1	1	2	1	1	2	1	1			2
игровая	15	2	2	2	1	1	1	2	2	1			1
Нормативы	6	1	1							2			2
лагерь	24										18	10	
Всего часов:	208	16	18	18	16	18	18	16	18	18	18	18	18

## Содержание программы

### Теоретические занятия

- История развития борьбы.
- Развитие борьбы в древние времена в мире.
- Борьба в России.
- Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и роль корэш.
- Кодекс борца.
- Единая спортивная классификация по Корэш

Оборудование: наглядные пособия, набор плакатов

### Практические занятия

#### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег встрою и т.д.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом, лазание по канату с помощью ног и без их помощи, упражнения на брусьях.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, пригибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине поднимания и опускания ног, поднимания туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на носок, прыжки с отягощениями, ходьба и бег в гору, упражнения со скакалкой.

Упражнения на растягивания, расслабления и координации движения: Ходьба и бег в различном темпе, ходьба скоростными шагами правым и левым боком вперед.

Упражнения с использованием элементов акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стенки, мост из положения лежа и стоя.

Упражнения для формирования правильной осанки – эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

Оборудование: маты, гантели, блины, штанга

#### Специальная физическая подготовка

Направленность \_специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина), подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием), спортивные игры,



легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков), упражнения с чучелом и партнером.

Упражнения для специальной физической подготовки.

#### Упражнения на снарядах

Упражнение на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, «коне» и др., задача которых развитие силы и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

#### Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствия. Игры с эстафетами с выполнением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, включающими элементы изученных упражнений.

#### Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, регби, футбол, хоккей и др.

Задачи общей физической подготовки решаются с помощью утренней зарядки, туризма, прогулки и экскурсий. Значительное место в подготовке борцов занимают занятия легкой атлетикой и велоспортом.

#### Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связано с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, в связи с этим специальная физическая подготовка решает задачи развития

в самых высоких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее усиленному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия групп всех уровней подготовки на протяжении всех лет обучения.

##### 1. Упражнение для развития силы

Применения упражнений для развития специальной силы борцов должны быть подчинены общим принципам ее развития. Это предусматривает длительную работу с небольшим грузом, работой до утомления с грузом средней величины и краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения на преодоление сопротивления противника: борьба в стойке, «пуш-пуш», «бой петухов» и т.д.; метание и толкание ядер, камней, утяжеленных мячей, имитирующие борцовские приемы; имитация бросков экспандерами, амортизаторами, нанесение ударов кувалдой по автопокрышке; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; прыжки со скакалкой; поднимание на носки, передвижение, приседание с партнером на плечах; передвижение с гирями (16-24 кг.) в руках.

##### 2. Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют развитию скоростной борьбы обучающихся. Выполнение бросков чучела в течение 15 секунд.

##### 3. Упражнение на развитие выносливости

Развитие специальной выносливости борцов базируется на упражнениях общей физической подготовки (ОФП). Наиболее эффективны движения тех видов спорта, которые схожи по структуре с национальной спортивной борьбой. Легкоатлетические виды: метание, толкание, различные виды бега, тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причем направленные для развития выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Можно применять следующие упражнения:

Многопериодная работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе: чередование высокого темпа и ускорение про борьбе; выполнение бросков с задержанием дыхания.

#### 4. Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у борцов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с борцом-партнером.

##### Упражнение с чучелом

Взять манекен в два раза меньше собственного веса и выполнять броски в течении 1 минуты на количество раз - это упражнение выполнять ежедневно на разные приемы броска - прогибом, зашагиванием и т.д.

##### Упражнение с партнером

Выполнение в высоком темпе атакующих в течение 2 минут - партнер защищается. Далее отработать интенсивную защиту с переходом на контрприем.

Отработать атакующее темповое движение, часто меняя партнеров.

##### Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости борцов способствуют как общеразвивающие упражнения, так и специальные. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов и укрепление мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений и средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклонах, «нырках».

#### **Техника борьбы корэш**

Технику борьбы составляют основные положения: захваты, передвижения, приемы защиты и контрприемы. Это один из наиболее важных элементов спортивного мастерства борца.

#### **Термины, используемые в национальной спортивной борьбе «Корэш»**

##### *Основные положения борца*

Основные положения курешиста - положения, применяемые курешистом в процессе борьбы.

Стойка - положения борца, стоящего на ногах, необходимое для ведения борьбы. Различают правую, левую, фронтальную, низкую и высокую стойки, применяемые на ближней, средней и дальней (по отношению к партнеру) дистанциях.

Полумост - положение борца в прогибе с касанием ковра боковой частью головы, боком или плечом.

##### *Техника борьбы*

Техника борьбы - совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца - борца (приемов, защит и контрприемов), применяемых для достижения победы.

Защита - действие борца - курешиста, направленное на остановку проведения приема.

Контрприем - действие борца-курешиста, направленное на выполнение ответного приема.

Накрывание - контрприем, при котором контратакующий не дает атакующему осуществить разворот, способствуя его касанию ковра лопатками.

Дожим - действие атакующего борца-курешиста, вынуждающее атакуемого, находящегося в опасном положении, коснуться ковра лопатками.

Опережение - контратакующее действие борца-курешиста, начатое раньше, одновременно или позже атакующего действия противника и дающее контратакующему преимущество.

##### *Классы*

Разделы техники - совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения стоя или на полумосту.

##### *Подклассы*

Броски - приемы в стойке, выполняемые с отрывом атакуемого от ковра и приводящие его в опасное положение.

Переводы - приемы, приводящие атакуемого в положение нижнего в «партер».

Сваливания - прием, в результате которого атакующий приводит атакуемого в опасное положение, позволяющие атакующему фиксировать атакуемого в положении полумоста или боком к коврику.

Удержания - приемы, позволяющие атакующему фиксировать атакуемого в положении полумоста или боком к коврику.

#### *Группы*

Основные действия атакующего при проведении бросков

Наклон - действие атакующего, в результате которого его туловище из вертикального положения переходит в горизонтальное.

Поворот - поворот атакующего к атакуемому спиной с одновременным наклоном и сгибанием ног.

Поворот - действие атакуемого, при котором он движется туловищем в сторону броска и одновременно захватом за руку, за руку и пояса, голову и пояса и др.

Прогиб - действие атакующего, при котором он движется туловищем назад и одновременно разгибает его.

Вращение - действие атакующего, при котором он прогибается, одновременно поворачиваясь спиной, боком или спиной и боком к атакуемому.

Сбивание - движение (подсечка, зацеп и др.), в результате которого атакующий изменяет положение атакуемого, отрывая его от коврика.

Скручивание - действие руками, в результате которого атакующий изменяет положение атакуемого.

#### *Основные действия атакующего при выполнении переводов*

Нырок - действие атакующего в стойке, позволяющее ему пройти за спину атакуемого под его рукой, позволяющее ему перевести соперника в положение (лежа) «партер».

#### *Подгруппы*

Подножка - подставление задней или боковой части ноги под одну или обе ноги атакуемого с целью не дать ему передвигаться по коврику.

Зацеп - удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в колене.

Зацеп стопой - удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в голеностопном суставе.

Оббив - удержание или отведение ноги атакуемого с помощью одновременного зацепа голенью и стопой.

Подсечка - подбив ноги атакуемого подошвенной частью стопы.

Подхват - подталкивание атакующим спереди или спереди - сбоку задней частью ноги (в основном бедра) ног или ноги атакуемого назад - вверх.

Охват - подбивание подколенным сгибом (сзади) в подколенный сгиб атакуемого.

Подсад - подталкивание атакуемого бедром (голенью) перед собой вверх.

Борцы, слабо владеющие техникой борьбы, обычно применяют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные, главным образом, на преодоление сопротивления противника силой. Борец, хорошо владеющий техникой, способен победить физически более сильного противника. Это особенно ярко проявляется на майданах сабантуя, где обладателями главного приза часто становятся внешне ничем не выделяющиеся борцы, а борцы с богатырской выправкой довольствуются вторым или третьим местом. К сожалению, до настоящего времени никто не занимался систематизацией приемов борца, что, несомненно, тормозило развитие его техники.

По своему назначению движения борца могут быть подразделены на действия нападения и защитные действия. К нападению относятся приемы, контрприемы и комбинация нападения. Защитные же действия - это целенаправленное поведение борца, препятствующее выполнению противником действий нападения.

Рассмотрим основные варианты наиболее характерных для борца 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.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На занятиях тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать борцов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
-------	--------------------	-------------	------------------

1.		<b>Здоровьесбережение</b>	
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года

	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
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности 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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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

## План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать

образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов: Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

### План - график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Спортивно-оздоровительный	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры - преподаватели	июнь-август
	2. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое	по назначению
	3. Онлайн обучение на сайте		Лица проходящие спортивную	Январь
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых»	Ответственный за антидопинговое	март, апрель, май, июль, август,

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

Спортивно-оздоровительный этап		
№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Педагогический контроль. Тестирование. Нормативы.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Наиболее важным для перевода на этап начальной подготовки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль.** Контролирует усвоение учебного материала по мере прохождения темы. Цель данного вида контроля - анализ хода формирования знаний и умений. Может проводиться в форме собеседования, обсуждения, решения тематических кроссвордов.

**Итоговая аттестация** - по окончании обучения по программе. Обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности и образовательного процесса в целом, получение объективной информации о состоянии образовательных результатов учащихся за определенный период времени (полугодие, год) для осуществления коррекции образовательного процесса и обеспечения эффективности управления качеством образования. Проводится в форме тестирования и сдачи нормативов. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебно-тренировочного года по сравнению с результатом в начале года.

Перевод обучающихся в группы начальной подготовки первого года обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам, уровнем спортивных результатов. Уровень физической подготовленности учащихся:

Высокий уровень (от 80 % до 100%) - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой, а также высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный период времени.

Средний уровень (51 % до 79%) - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и незначительному приросту.

Низкий уровень (от 50 % и менее) - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения
			мальчики		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			6,2	5,7	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			10	13	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			130	150	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+2	+3	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
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 вися на гимнастической стенке	с	не менее		
			3		

**4. Условия реализации программы**

**4.1. Материально-техническое обеспечение:**

Требование к материально-техническим условиям реализации программы (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 спортивного зала с возможностью размещения необходимого оборудования и спортивного инвентаря. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для спортивно-оздоровительного этапа.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 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.	Зеркальная стенка (0,6x2 м)	штук	3

7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Канат для лазанья	штук	2
9.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
10.	Кушетка массажная	штук	1
11.	Лонжа ручная	штук	2
12.	Манекен тренировочный для борьбы	штук	2
13.	Маты гимнастические	штук	18
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	штук	6
16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18.	Скакалка гимнастическая	штук	15
19.	Скамейка гимнастическая	штук	2
20.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
21.	Стенка гимнастическая	штук	8
22.	Табло информационное световое электронное	штук	1
23.	Урна-плевательница	штук	1
24.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
25.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

#### 4.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или 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).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые 3 года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории или соответствия занимаемой должности проводится в соответствии с действующим законодательством.

*Список литературных источников:*

1. Ахмадиев, М. Г. Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе / М. Г. Ахмадиев. - Казань : КГГУ, 2016. - 35-40 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании /Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 214 с.
3. Бабаков, А.И. Физическая и волевая подготовка борцов на поясах на основе использования методики самовоспитания. / А.И. Бабаков, С.В. Ульяновкин; Владимир. гос. ун-т. - Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2018. - 103 с.
4. Воробьев, В.А. Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы/ В.А. Воробьев. -М.: Советский спорт, 2018.- 106 с. 9. Глазырина, Л.Д. На пути к физическому совершенству / Л.Д. Глазырина. - Минск: Польша, 2017. - 278 с.
10. Давлетшин В. Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца. метод. Пособие. / В. Т. Давлетшин. - Казань: КГГУ, 2019. - 40 с. Гайнанов, Р. Ф. Корэш: программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Гайнанов Р. Ф., Свищёв И. Д., Аюпов Х. А., Валемеев А. А. М.: Советский спорт, 2018. - 112 с.
11. Киямов Ф.Н. Определение физической трудности выполнения бросков в борьбе на поясах // Педагогика-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта/ Ф.Н.Киямов. -Москва.2016. -11 с.
12. Киямов, Ф.Н. Определение физической трудности выполнения бросков в борьбе на поясах // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Ф.Н. Киямов. - М.: Советский спорт, 2017. 112 с.

*Список Интернет-ресурсов:*

1. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>
3. Международная федерация поясной борьбы корэш <https://koresh-wrestling.org/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Приказ Министерство спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 948 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «корэш»»: <https://minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz625ot01062016.pdf>
6. Российское антидопинговое агентство [http:// www.rusada.ru/](http://www.rusada.ru/)
7. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с из. от 31.07.2020 г. № 274-ФЗ): <https://base.garant.ru/12157560/#friends> (дата обращения: 10.09.2020).
8. Федерация Корэш России <https://www.russiakoresh.ru/>