

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа №14  
имени генерал - лейтенанта полиции А.Ф. Ахметханова»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ СШ № 14 им. А. Ф. Ахметханова

Р.Г. Акчурин

Приказ № 104 от 30.12.2022 г.



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

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта «Корэш»  
(Утверждена Приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022г. № 1050)

Срок реализации программы 10 лет

2022 год

# **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «корэш»**

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «корэш» (далее – программа) предназначена для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «корэш».

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «корэш» должна иметь следующую структуру:

титульный лист (приложение № 1 к Примерной программе);

пояснительная записка;

теоретический раздел;

практический раздел;

иные требования и условия реализации Программы.

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «корэш»**

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.

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, а также Таблицей № 1.

### Спортивные дисциплины вида спорта «корэш»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
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

#### 2.2. 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 и девочки 11-13 лет – 2.00 мин.
- Подростки: мальчики и девочки 14-15 лет – 2.30 мин.
- Кадеты: юноши и девушки 16-17 лет – 3.00 мин.
- Молодежь: юниоры и юниорки 18-20 лет – 4.00 мин.
- Взрослые: мужчины и женщины 18 лет и старше – 4.00 мин.
- Ветераны: мужчины старше 40 лет, женщины старше 30 лет – 3.00 мин.

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

### **2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы**

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ**

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «корэш».

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

### **3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «корэш» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

#### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	3-4	12
Совершенствования спортивного мастерства	Не органичивается	15

Высшего спортивного мастерства	Не органичивается	17
--------------------------------	-------------------	----

### **3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «корэш».

Таблица № 3

### **Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	12-24
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	10-20
Совершенствования спортивного мастерства	4-8
Высшего спортивного мастерства	2-4

### **3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «корэш»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с

единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 3

### Объем соревновательной деятельности по виду спорта «корэш»

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

### 3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

#### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	16	16,18,20	20
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	832	832,936,1040	1040



### **3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «корэш».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## **4. «Практический раздел» Программы**

### **4.1. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «корэш» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к программе.

## **4.2. Календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «корэш».

## **4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к программе.

## **4.4. Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

## **4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

#### **4.6. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;  
воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;  
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья спортсменов;  
привитие навыков здорового образа жизни;  
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;  
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.  
Календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 4 к программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

#### **4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «корэш»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

## **5. Иные требования и условия реализации Программы**

### **5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к программе.

### **5.3. Перечень информационного обеспечения Программы**

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к программе.

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортив ногомастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8,10,14	14,16	16,18,20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-51	37-42	27-31	22-28	15-19	20-28
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-17	17-21	19-23	22-28	20-26	15-21
3.	Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-7	4-9	5-9	5-9
4.	Техническая подготовка (%)	15-17	13-17	13-15	13-15	15-19	13-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая, подготовка(%)	19-25	28-32	29-33	31-42	34-45	33-43

6.	Инструкторская, судейская практика(%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10



Приложение № 3

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 5

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 6

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса  
и оценочные материалы**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

## 4.9. Система контроля

Тестовые испытания по видам спортивной подготовки

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «борьба на поясах»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			6,2	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание кв по е лежа на полу	Количество раз	не менее	не менее
			10	13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком дв мя ногами	см	не менее	не менее
			130	150
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+2	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Подъем в сед из положения лежа на спине, руки с 2,5 килограммовым диском за головой, ноги фиксируются	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Челночный бег 240м. (8х30м) два забега с интервалом 1мин.Проводятся в зале вокруг барьеров отрезками по 30м.	мин, с.	не более	
			2,09	
2.3.	Время удержания ног в положении угла 90 градусов в вися на гимнастической стенке	с.	не менее	
			3	

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,4
	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8,05
1.3.	Сгибание и разгибание кв по е лежа на по	Количество раз	не менее
			18
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Присядание с партнером разного веса	Количество раз	не менее
			6
2.2.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний)	Количество раз	не менее
			8
2.3.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подборотка	Количество ра	не менее
			5
2.4	Челночный бег 240 м (8 раз по 30 м) два рабега с интервалом на отдых 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров	мин,с	не более
			2,8
2.5.	Забегание ногами вокруг головы на"мосту" в левую сторону 30 с. и в правую сторону 30 с (количество раз в обе стороны	Количество раз	не менее
			8



2.6.	Перевороты на "мосту" в течение 1 мин	Количество раз	не менее
			15
2.7.	Бросок партнера равного веса "прогибом" в течении 1 мин.	Количество раз	не менее
			10
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный аз яд»	

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Бег на 60 м	С	не более
			8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			12
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее

	скамье от уровня скамьи		+11
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 46
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Силовое потягивание на перекладине	количество раз	не менее 13
2.2.	Рывок штанги двумя руками	кг	не менее 47
2.3.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее 75
2.4.	Бег на 60 м.с низкого старта	с	не менее 8,2
2.5.	Броски партнера равного веса прогибом на 20с	количество раз	не менее 7
2.6.	Бег на 800 м - 2 круга (1 мин. перерыв)	мин. с	не более 6,30
2.7.	Броски манекена прогибом на 2 периода по 3 мин. (с 1 мин.перерывами между периодами)	количество раз	не менее 69
2.8.	Силовое сгибание и разгибание рук на параллельных брусках	количество раз	не менее 14
2.9.	Подъем штанги нп грудь	кг	не менее 62
2.10.	Лазание по канату 5 м	с	не более 10,2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	С	не более	13,4
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	12.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	42
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	12
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	+13
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	6,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	230
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	48
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 700г.	м	не менее	35
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	23.30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Силовое подтягивание на перекладине	количество раз	не менее	16
2.2.	Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях	количество раз	не менее	16

2.3.	Рывок штанги двумя руками	кг	не менее
			57
2.4.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее
			90
2.4.	Подъем штанги на грудь	количество раз	не менее
			72
2.6.	Бег 60 м с низкого старта	с	не более
			7,8
2.7.	Лазание по канату 5 м	с	не более
			9,9
2.8.	Броски партнера равного веса "прогибом" за 20 сек	Количество раз	не менее
			8
2.9.	Бег 800 м - 2 круга (1 мин перерыв)	мин,с	не более
			5,5
2.10.	Броски манекена прогибом за 2 периода по 3 мин (с 1 мин перерывами между периодами)	Количество раз	не менее
			75
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»		

## Приложение № 7

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Таблица № 1

№ 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	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Борцовский костюм (для корэш)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**Перечень информационного обеспечения**

1. Иванков Ч.Т. Национальная борьба на поясах «Корэш».-Инсан.:, 2007.-384 с.
2. Шоалимов М.А., Мухамеджанов Ш.М. Совершенствование занятий по борьбе на поясах: «Молодой ученый» № 5 (109), 2016 г.
3. <http://beltwrestling.ru/>