

**Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан
Исполнительный комитет Нурлатского муниципального района Республики Татарстан
МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова**

Рассмотрено
на заседании методического
совета
Протокол № 7
« 26 » 05 20 15 г.

Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 4
« 28 » 08 20 15 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
им. Г.С.Хусаинова
Ф.С.Гайнуллин
« 28 » 08 20 15 г.



**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО «КОРЭШ» МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова
НА ОСНОВЕ ПРИКАЗА МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 30.12.2014 №1102 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ
ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
КОРЭШ» (ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИНЮСТЕ РОССИИ 06. 02.2015 № 35914)**

Срок реализации программы: 7 лет

**г.Нурлат
2015 г.**

Разработчики: инструкторы-методисты Колесникова М.Р., Яруллина Ч.Р., Аглиуллина Э.Ф.;

тренеры-преподаватели: Рахматуллин Р.А., Гимадиев И.И., Валиев И.М.

Рецензент заместитель директора МАОО ДО «ДЮСШ» по хоккею с шайбой «Ледок» Еремеева Г.В. (внешний).

Рецензент заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Фатхутдинова Р.М. (внутренний).

Аннотация

Рабочая программа по виду спорта «корэш» составлена в соответствии с требованиями к дополнительному образованию федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения, на основе приказа Минспорта России от 30.12.2014 № 1102 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта корэш» (зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2015 № 35914), рабочего Учебного плана МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Нурлатского муниципального района.

Содержание:

Раздел 1. Пояснительная записка	стр. 5-6
1.1. Специфика вида спорта	стр. 6
1.2. Цель прохождения спортивной подготовки	стр. 6
1.3. Задачи программы	стр. 6-7
1.4. Структура многолетней подготовки	стр. 7
Раздел 2. Нормативная часть	стр. 8
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта корэш	стр. 8
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта корэш....	стр. 9
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта корэш	стр. 10
2.4. Режимы тренировочной работы	стр. 10
2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	стр. 11
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	стр.11-13
2.7. Предельные тренировочные нагрузки	стр. 13
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	стр.13-14
2.9. Обеспечение спортивной экипировкой	стр.14-15
2.10. Структура годичного цикла	стр.15-16
2.11. Учебный план	стр.16-18
Раздел 3. Методическая часть	стр.19
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	стр.19-21
3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов	стр.21-22
3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	стр.22-25
3.4. Программный материал для практических занятий	стр.25
3.4.1. Общая физическая подготовка (для всех групп)	стр.25-27
3.4.2. Упражнения на расслабление	стр.27-29
3.4.3. Развитие физических качеств	стр.29-39
3.4.4. Специальная подготовка.....	стр.40-47
3.4.5. Основные термины. Техничко-тактическая подготовка борца	стр.48-58
3.4.6. Тематический план теоретической подготовки	стр.58-61
3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки	стр.61-62
3.6. Планы применения восстановительных средств	стр.62-64

3.7. Планы антидопинговых мероприятий	стр.64-65
3.8. Планы инструкторской и судейской практики	стр.65
Раздел 4. Система контроля и зачетные требования	стр.65
4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта корэш	стр.65-66
4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки	стр.66-67
4.3. Виды контроля, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки	стр.68-70
4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	стр. 70-71
4.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе	стр.71-72
Раздел 5. Перечень информационного обеспечения	стр.73
5.1. Список литературных источников	стр.73

Прощито, пронумеровано и
скреплено печатью 93 листов

Листы 1 - 93

