

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Тюлячи» Тюлячинского муниципального района  
Республики Татарстан**

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
№ 2 от 13 апреля 2023 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «СШ «Тюлячи»  
И.С. Гиниятуллин  
Приказ №84 от 13.04.2023 г.

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

Разработано на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «корэш», утвержденного приказом Минспорта России от 24.02.2022 г. №130 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2022 г. №68071)

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Тюлячи» Тюлячинского муниципального района  
Республики Татарстан**

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
№ 2 от 13 апреля 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «СШ «Тюлячи»  
\_\_\_\_\_ И.С.Гиниятуллин  
Приказ №84 от 13.04.2023 г.

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

Разработано на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «корэш», утвержденного приказом Минспорта России от 24.02.2022 г. №130 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2022 г. №68071)

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «корэш» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта корэш с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «корэш», утвержденным приказом Минспорта России от 24.02.2022г. №130 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2022г. №68071)<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по волейболу. Целенаправленная подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Республики Татарстан.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки на основании Приложения №1 к ФССП:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 05.04.2022г., регистрационный № 68071).

## 4. Объем Программы с учетом приложения № 2 к ФССП:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	9	12	20
Количество часов в год	312	468	624	1040

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия на учебно-тренировочном этапе: по подготовке к всероссийским соревнованиям, Первенству России, Первенствам РТ – до 14 дней, в каникулярный период – до 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год;

спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «корэш»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями; направление обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РТ и РФ.

*Объем соревновательной деятельности с учетом приложения № 4 к ФССП:*

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины волейбол				
Контрольные	1	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение №1 к Программе):

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение №2 к Программе):

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций. Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не

только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах. В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий. В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности. Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов: - непрерывности и преемственности; - социокультурной детерминации воспитательного процесса; - единства системного и личностно-деятельного подходов; - вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности; - единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности. Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе):

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 7 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. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
7. 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. 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. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования

биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики:

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты учебно-тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь так же составить план тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть так же:

- приобретение судейских навыков;
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнований; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке.

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

*Медицинский контроль* за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 144н и предусматривает:

- медицинское обследование (2 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ,);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

*К медико-биологическим средствам относятся:* специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж,



гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

*Восстановительно-профилактические средства* – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
  - ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
  - полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
  - повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
  - эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
  - соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.
- Восстановительные процессы подразделяются на:
- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; - срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
  - отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
  - стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность. Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна

организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветочные и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветочные и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли 11 медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

### Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	Задачи	Средства мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики корэш, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Учебно-тренировочный этап</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.  Разминка.  Массаж.  Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин.  10-20 мин  5-15 мин  Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.  Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)  Психорегуляция мобилизующей	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин само-и гетерорегуляция.

		направленности.	
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально)  Душ теплый/холодный.  Психорегуляция реституционной направленности	8 - 10 мин  5 мин  Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.  Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировка  ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «корэш»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «корэш» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «корэш»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

*Приложение № 5 к Программе.*

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

*Приложение № 6 к Программе.*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «корэш».

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки:

##### **Общая физическая подготовка.**

**(для всех групп)**

Применение средств общей физической подготовки служит укреплению здоровья, общему физическому развитию занимающихся, укреплению костно-связочного аппарата, развитию мышечной системы и укреплению мышц, несущих основную нагрузку, развитию основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшению функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

*Общеразвивающие упражнения:*

*1. Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:*

1.1. Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

1.2. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание кистей рук, движение локтевых, плечевых и лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, повороты, вращение, отведение, приведение). Одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание разгибание рук в упоре лежа и стоя.

1.3. Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинистыми движениями); круговые движения туловищем. 1.4. Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, с опорой о стену, сидя, лежа на спине.) Приседания, прыжки на двух и на одной ноге, выпады, пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде.

2. *Упражнения с предметами:* с гимнастической палкой маховые и круговые движения руками; наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перенос ног через палку, подбрасывания палки.

2.1. Упражнения со скакалкой: выполнение различных упражнений, используя скакалку вместо гимнастической палки; прыжки на одной ноге, на двух, с ноги на ногу, в полуприседе, в приседе, с поворотами, вращая скакалку назад и вперед. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

2.2. Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения лежа, сидя и стоя (на месте и в движении); удары по мячу, отскочившему от стенки; метание в цель и на дальность.

2.3. Упражнения с набивными мячами: (вес от 1 до 3 кг.) движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая мяч внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Сгибание и разгибание рук с мячом, поджимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотами кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, из-за головы, снизу, через голову, между ног на дальность. Броски мяча одной и двумя руками.

2.4. Упражнения с гантелями, гирями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирями.

2.5. Упражнения со штангой: штанга на плечах: поворот вправо, влево, присед, полуприсед; подъем на носках.

3. *Акробатика:* кувырки вперед - назад, кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, веревка, партнер и т.д.); кувырок в сторону, кувырок скрестив голени, кувырок из стойки на голове и руках, переворот в сторону, вперед. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

4. *Упражнения на гимнастических снарядах:* на канате и шесте, брусках, лазание с помощью и без помощи ног на канат; на бревне: ходьба, прыжки и т.д.; на перекладине и кольцах: подтягивания, повороты, размахивания, повороты, соскок и др.

5. *Подвижные игры:* с элементами сопротивления; игры на местности; эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой предметов, с переноской груза, с прыжками и т. д.

5.1. "Петушиный бой" - стоя лицом друг к другу на одной ноге, захватив рукой другую ногу. Передвигаясь в таком положении, толчком груди или плечом заставить соперника изменить положение.

5.2. "Бой всадников" - посадить партнера себе на шею и обхватить его ноги двумя руками. Верхний держится одной рукой за плечо, другая рука свободна. Соревнуются они с другой - такой же парой. Задача: стащить или столкнуть "всадника".

5.3. "Кто - кого?" Стать лицом друг к другу, ноги одна за другой, на одной линии, руки перед грудью ладонями вперед. Толчками ладонями в ладони соперника (в сочетании обманными движениями) заставить его сойти с места. Для усложнения этот поединок

можно проводить на гимнастической скамейке. 6. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, а также занятия плаванием, лыжным спортом, греблей и др. видами спорта.

### Упражнения на расслабление.

Гибкость - это молодость, здоровье, раскрепощенность и уверенность в себе. Система специальных упражнений на гибкость это способ повышения двигательной активности и одновременно снижения эмоциональной и психологической напряженности. Гибкость основана на естественном движении.

После выполнения специальных упражнений занятия с использованием этой методики позволяют научиться полностью снимать, как мышечное, так и эмоциональное напряжение. После этого расслабление наступает гораздо быстрее. Наиболее благоприятным является смена кратковременных мышечных напряжений с расслаблением, что позволяет человеку за короткое время восстановить и вновь обрести активное рабочее состояние. Гибкость приводит к навыку глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональное состояние. Тренировка эмоциональной устойчивости дает возможность спортсмену не только на время избавиться от нервного и психологического напряжения, излишних переживаний, но и приводит к снижению болевого синдрома. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Ниже приведём несколько упражнений для расслабления мышц спины:

#### 1-ое упражнение:



Рис. 1

И.п. - лечь на спину, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Выполнение: поднять прямые ноги вверх и достать носками ковер (выдох). Вернуться в и.п. (вдох). Повторить 15-20 раз.

#### 2-ое упражнение:



Рис. 2

Лечь на спину, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Медленно поднять прямые ноги до вертикального положения и выполнять маятниковые движения вправо и влево, не отрывая лопатки от ковра. Повторить 10-16 раз в каждую сторону.

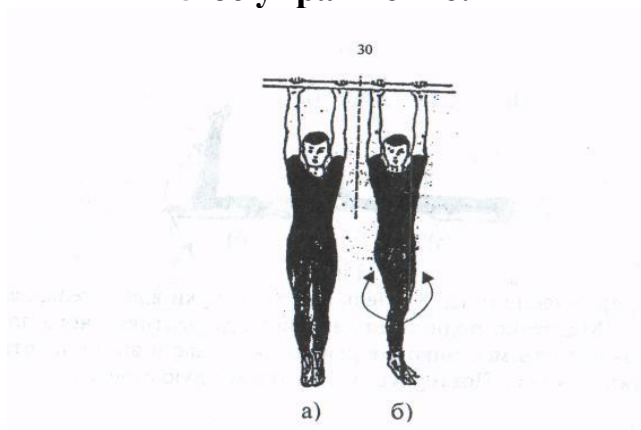


**3-е упражнение:****Рис. 3**

И.п. - лечь на спину, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Приподнять туловище и прямые ноги вверх (сделать прямой угол), руки в стороны или достать носки (пауза)- выдох. Вернуться в и.п.(вдох). Повторить 10-20 раз.

**4-ое упражнение:****Рис. 4**

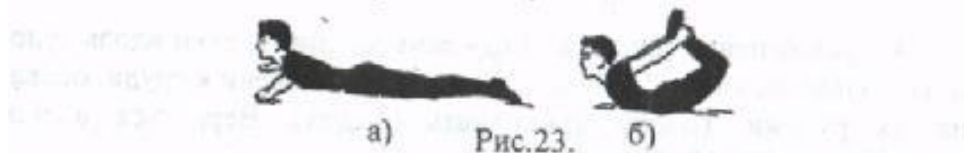
И.п. - лечь на спину, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Согнуть ноги и поднять колени к груди, обхватив их руками, голову приподнять (выдох). Вернуться в и.п. (вдох). Повторить 10-20 раз.

**5-ое упражнение:****Рис. 5**

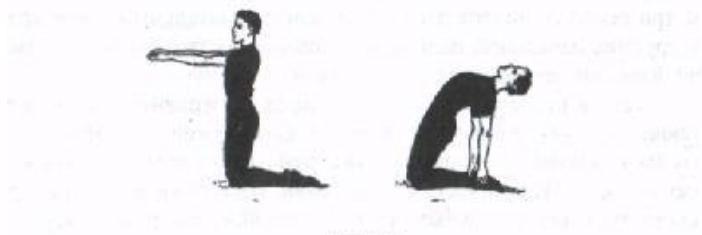
Вис хватом сверху на перекладине или шведской стенке. Выполнение: вис на прямых руках с поворотом туловища вправо или влево. Время выполнения не более 30 сек. Интервал между подходами 1 мин. 5 – 6 подходов.

**6-ое упражнение:****Рис.22.****Рис. 6**

И.п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями вниз, ноги врозь шире плеч. Опираясь на правую (левую) руку, приподнять туловище и наклоняясь вперёд левой (правой) рукой дотянуться до правого (левого) носка, выдох. Вернуться в исходное положение, вдох. Повторить 15 – 20 раз.

**7-ое упражнение:****Рис. 7**

И.п. – лечь на ковёр лицом вниз, руки в стороны ладонями вниз, согнуть обе ноги в коленных суставах и захватить стопы руками, затем вернуться в и.п. Повторить 15 – 20 раз.

**8-ое упражнение:****Рис. 7**

И.п. – встать на колени, носки оттянуть, руки вперёд, прогнуться, вдох, отклониться назад так, чтобы руками можно было «ухватиться» за стопы (пятки) и несколько секунд находиться в этом положении, затем вернуться в и.п., выдох.

**Развитие физических качеств.****Развитие силы.**

Сила - это способность организма преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия за счет мышечного напряжения.

Общая сила зависит от физического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов. Сила борца- это способность в процессе борьбы напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Наиболее существенным для борцов являются скоростно-силовые способности, а точнее, их разновидность – «взрывная сила»- способность проявлять большую силу в наименьшее время.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным, от однократного до значительных величин.

При развитии силовых способностей борцы в основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением, куда входят:

- упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с партнером);
- упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в вися, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине, прыжки и др.)

Специальная сила – способность получить оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или суммарной затратой энергии. Как правило, результат деятельности в этом случае достигается, в основном, за счет своей мышечной силы, а в большей степени за счет использования других факторов. Основным методом совершенствования способности борца рационально использовать силу являются схватки.

Основные виды силовых способностей организма:

- а) собственно-силовые способности – являются итогом противостояния внешним силам сопротивления мышечным усилием;
- б) скоростно-силовые способности. Для этого типа силовой способности характерным являются проявление мышечного напряжения со значительной быстротой движения (метания, бег на короткие дистанции и др.). Двигательные способности скоростно-силового типа требуют так называемой «взрывной» силы. Это имеет место на старте у спринтеров, пловцов, в финальном усилии метателей.
- в) силовая выносливость – это способность противостоять утомлению при работе с тяжестями. Это может быть в статическом режиме и в нестатическом режиме.

**Метод интенсивности.** При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение (60-80% от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Последние повторения действий выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением.

В качестве примера можно привести лазанье по канату. Выполнив упражнение «до отказа», занимающийся должен еще продолжить работу в уступающем режиме (спускаясь вниз), что дает дополнительную нагрузку.

Данный метод предусматривает такие упражнения, как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, подъём в гору и др.

После небольшого отдыха выполнение упражнения может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части занятий. Применение метода «до отказа» в подготовительной части занятия приводит к накоплению усталости и не способствует качественному решению задачи основной части занятия. В подготовительной части занятия метод «до отказа» может быть использован только в том случае, если в основной части от занимающихся не потребуется проявления больших усилий.

**Метод предельных (больших нагрузок).** Упражнения выполняются с предельным отягощением, при котором спортсмен может выполнить упражнение только 1-2 раза. При применении этого метода усталость наступит гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха (3-10 мин.) упражнение повторяется (делают несколько подходов). Упражнения выполняются со штангой, гирями и др.

**Метод меняющихся нагрузок.** Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Могут быть и другие варианты последовательности: сначала выполняется упражнение с большим отягощением, затем с предельной и опять с малым, но с большим количеством повторений. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения

для развития силы. Например, приседания, прыжки, а также приседания с партнером на плечах и др. Метод меняющихся нагрузок наиболее распространенный метод развития силы борца. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у борца способность противодействовать усилиям противника или каким-либо силам в течение какого-то времени.

Способность развивать большие статические напряжения мышц вырабатывается следующими методами.

**Метод статических усилий.** Занимающиеся принимают какую-либо позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Рекомендуется подбирать упражнения требующие больших усилий, чтобы занимающийся мог удержать позу 2-8 сек. Не более. Чем больше усилий прилагает борец, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

Разновидностью этого метода является метод постановки *непосильной задачи*. Занимающемуся предлагается переместить непосильный вес. В этом случае требуется предельное статическое напряжение. Такие напряжения можно развивать, прилагая усилия к закрепленным предметам, партнеру или штанге очень большого веса.

**Уступающий метод.** К соответствующим мышцам прилагается гораздо большая сила, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженные мышцы растягиваются. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышцы могут развить при динамическом режиме работы.

Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением). Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц. Измеряется общая сила рядом (разнообразных) тестов или специальными приборами-динамометрами, которыми фиксируется предельное напряжение мышц.

### **Развитие выносливости.**

Под выносливостью в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. Общая выносливость является фундаментом, на котором строится специальная выносливость.

Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объемами. Общая выносливость может повышаться и специфическими средствами: подвижные игры на ковре с использованием элементов борьбы, различные эстафеты, командные игры типа регби (на коленях), схватки малой интенсивности.

Выносливость борца - это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в схватках и соревнованиях. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

Измеряется выносливость борца временем, в течение которого он может проводить прием, вести схватку в высоком темпе, а также способностью сохранять работоспособность в течение всего соревнования, цикла соревнований.

Специальная выносливость – способность борца добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше время затрачивает на это борец, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный борец может проявить гораздо большую выносливость в борьбе, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

Общая выносливость – это способность организма как можно дольше поддерживать достаточно высокий уровень физической работоспособности во многих видах двигательной деятельности. По другому, общая выносливость означает способность к длительной работе, которая в основном совершается в режиме аэробного обмена (бег на длинные дистанции, марафон, прохождение дистанции лыжниками). Общая выносливость в значительной мере наследственно детерминирована, но границы аэробной работоспособности в течение жизнедеятельности человека, особенно, в условиях систематических мышечных тренировок раздвигаются.

Специальная выносливость. Существует несколько форм специальной выносливости, отличающихся от общей выносливости:

-скоростная выносливость – способность организма поддерживать взятый темп, взятую скорость передвижения в пространстве. Скоростная выносливость обеспечивает не только аэробную производительность, но и реализацию анаэробной производительности, когда стремительно растет кислородный долг в организме. Такая работа длительно продолжаться не может. Показатели скоростной выносливости невысокие, при этом, чем выше скорость, тем труднее ее поддерживать;

-силовая выносливость – способность организма противостоять утомлению при работе с отягощениями (подъем штанги, единоборства и др.). Это определяется повторением максимальных и субмаксимальных мышечных напряжений (предельных и околопредельных мышечных усилий). Силовая выносливость при выполнении силовых физических упражнений максимальной мощности бывает кратковременной.

### **Основные методы развития выносливости:**

**Метод увеличения времени.** Выполнения упражнений предполагают постепенное нарастание времени, отводимого в занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется. Этот метод имеет целью выработать способность дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности более длительное время. Поэтому работа должна выполняться с такой интенсивностью, которая нужна борцу. Время постепенно увеличивается до необходимой величины. Для борца работа без отдыха может длиться при очень высокой интенсивности – около 10 мин. Но учитывая, что у борца в течение дня соревнований может быть 4-6 схваток, следует приучить его вести схватки в определенном темпе после неполного восстановления.

Следовательно, метод увеличения времени должен в тренировке предусматривать возможность выполнения работы по длительности превосходящей длительность схватки.

Нужно следить за тем, чтобы в процессе выполнения упражнений дыхание

было на уровне, близком к предельным величинам (60-80 % от предельного, пульс 160-180 уд. мин.), а иногда и предельным и поддерживалось на этом уровне некоторое время. Это необходимо потому, что дыхательные мышцы также, как и все другие мышцы дают прирост в силе только при нагрузках близких к максимальным.

**Метод увеличения интенсивности** (темпа) выполнения упражнений.

Интенсивность определяется количеством повторений упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностью этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

*Интервальный метод* заключается в том, что выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно от занятия к занятию интервалы отдыха сокращаются и, наконец, анулируются. Вся схватка ведется в определенном темпе. Этот же метод используется для развития выносливости, необходимой для соревнований. Чтобы борец мог переносить нагрузки в соревнованиях, сначала дается немного схваток с большими интервалами для отдыха, потом больше и с меньшими интервалами.

*Переменный метод* отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же упражнение выполняется в одинаковых временных границах (6-10 мин.), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха». Таким образом, увеличивается нагрузка, а следовательно, и требования к развертыванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода.

**Метод увеличения нагрузки** (отягощения) предполагает при сохранении постоянного времени и количества повторений упражнений преодоление действия больших сил в процессе выполнения. Борцам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодоление силы тяжести) или с нарастающим сопротивлением (партнера). Увеличение нагрузки требует больших затрат энергии и предъявляет повышенные требования к деятельности дыхательной системы.

Совершенствование дыхательной системы достигается также и другими средствами – гребля, плавание, бег. Наиболее эффективен длительный бег. Рекомендуется в подготовительном периоде в недельный цикл тренировки включать не менее 15-20 км (суммарно) бега со средней скоростью пробега 400-метрового отрезка за 2 мин.-2 мин.10 сек.

Увеличение функциональных возможностей сердечно сосудистой системы осуществляется с помощью упражнений, которые приводят к увеличению силы сердечных сокращений и систолического объема. Сердечная мышца увеличивает свою силу под воздействием таких же раздражителей, как и любая другая поперечнополосатая мышца. Следовательно, работа сердца в режиме, близком к максимуму, позволяет увеличить силу сердечной мышцы. Нужно давать такую нагрузку, которая вынуждает сердце сокращаться с предельной или околопредельной

силой. Однако, используя такие упражнения, необходимо соблюдать осторожность. После них необходим определенный период восстановления.

### **Развитие быстроты.**

Общая быстрота - способность выполнять движения с большой скоростью. Быстрота измеряется временем выполнения законченного действия. Быстрота борца зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах. В борьбе имеют место простые и сложные двигательные реакции. Простые реакции имеют место при попытке нарушения равновесия или изменения позы борца, когда на условный раздражитель борец должен ответить одним заранее известным действием.

Специальная быстрота – способность борца достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Наиболее распространенным способом совершенствования быстроты является повторный метод, предусматривающий многократное выполнение упражнений на внезапно появляющийся сигнал. Этот метод содействует улучшению сенсорной и моторной фазы реакции. В дальнейшем при его применении быстрота реакции стабилизируется, и последующее ее улучшение происходит с большим трудом. В противовес этому можно использовать игровой метод, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуаций, противодействия и взаимодействия партнеров. В качестве упражнений в этом случае могут применяться эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы.

Минимальная скорость движения для борца чаще всего субъективна, для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приемы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты и показатель мастерства.

В схватке быстрота действий зависит и от мастерства спортсмена. Опытный борец, не проявляющий высоких показателей быстроты в общеразвивающих упражнениях, может в борьбе, выполнять действия гораздо быстрее, чем менее опытный противник, даже превосходящий его в быстроте выполнения общеразвивающих упражнений.

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Психофизиологические особенности скоростных способностей человека (латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений), хотя и различны, но в основе их лежат свойства нервной системы, которая характеризуется особенностью протекания тормозных и активных процессов.

Быстрота двигательной реакции характеризуется временем от момента подачи сигнала до начала выполнения движения. Бывают простые и сложные двигательные реакции. Под простой двигательной реакцией понимается ответ на заранее известный ожидаемый, но внезапно появляющийся сигнал (реакция пловца на сигнал стартера и др.). Сложные двигательные реакции подразделяются на реакцию выбора и реакцию движущегося предмета. Реакция выбора - это ответ на один из нескольких сигналов на движущийся объект.

Скорость одиночного движения - время, затраченное на выполнение данного двигательного действия от начала и до завершения. Скорость одиночного движения, как правило, связана с силовыми показателями. Развитие силовых способностей и скорости одиночного движения происходит комплексно. Работа над силовыми способностями способствует развитию скорости одиночного движения.

Частота движений - максимальное количество движений за определенный промежуток времени. Частота движений в значительной степени зависит от скорости одиночного движения. Сенситивные периоды проявления двигательных способностей быстроты у детей следующие: у мальчиков 7-9 и 12-13 лет, у девочек 7-9 и 10-12 лет. В зависимости от возраста детей используются разнообразные средства двигательной деятельности для развития быстроты. В большинстве случаев борцу приходится иметь дело со сложными реакциями, когда на один условный раздражитель может быть несколько различных ответных действий. Выбор действия, наиболее выгодного, в данных условиях представляет трудность, которая снижает быстроту реакции.

Борец часто должен по ходу выполнения приема или защиты видоизменять их с учетом действий противника, недостаточная быстрота реакции может привести к неудаче. Значительно усложняет и часто снижает быстроту реакции то, что борцу приходится реагировать на движения противника, причем, движения не постоянные и быстроменяющиеся по направлению и скорости. Для выполнения приема часто нужно «поймать» момент в движении и выполнить свое действие не раньше и не позже. Кроме того, борец должен уметь отличать истинные движения от ложных, т.е. тех движений, которые выполняются с целью введения в заблуждение и вызова неправильной реакции. Все эти моменты могут увеличить латентное время двигательной реакции. Точность работы анализаторов сокращает его.

Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, при которых спортсмен должен реагировать возможно быстрее на различные сигналы (слуховые, зрительные, тактильные), выполняя определенные действия.

Упражнения выполняются с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнения, постоянно доводят нагрузку (массу) до нормы, стремясь сохранить быстроту. Для этого используют схватки с борцами меньшего веса, затем большего.

Используют также метод выполнения упражнения с увеличением нагрузки. В этом случае предлагается выполнить упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью, перемещения нормального веса может быть выполнено с еще большей быстротой (максимальной). Частота смены одних движений другими зависит от быстроты и



точности реакций, силы мышц и противодействия оказываемого им, а также от быстроты расслабления мышц.

Экспериментально установлено, что быстрота расслабления мышц опытного борца выше, чем у новичка. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений борца. С этой же целью выполняются специальные упражнения.

Рекомендуется развивать общую быстроту борца следующими методами:

*Метод уменьшения времени*, отводимого на решение двигательной задачи. Можно проводить схватки с задачей выполнить прием в короткий промежуток времени, в которых одному из борцов предлагается ликвидировать преимущество противника и победить его в течение 1-2 мин.

*Интервальный метод*. Борцу предлагается провести несколько (3-5) схваток по 1-2 мин. В быстром темпе с интервалом 3-5 мин. Постепенно отрезки отдыха сокращаются, время схваток и темп сохраняются.

*Переменный метод*. Борцу предлагается вести схватку в переменном темпе (спуртами), увеличивая быстроту действий до предела на короткие промежутки времени (1-2 мин.). От занятия к занятию промежутки борьбы с малым темпом сокращаются.

*Метод нарастания* времени схватки. Борцу предлагают провести схватку в быстром темпе за короткое время, затем от занятия к занятию время понемногу увеличивают, следя за тем, чтобы быстрота не уменьшилась.

#### **Развитие ловкости.**

Ловкость – способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Общая ловкость – способность решать задачи различными способами. Ловкость борца измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. В соревновательной схватке времени на это обычно чрезвычайно мало. Если борец не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости. Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для решения двигательной задачи борец должен:

- 1) получить точную и достаточно полную информацию;
- 2) переработать информацию и составить программу действия;
- 3) своевременно осуществить программу.

Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, велосипедный, конькобежный спорт и др.) помогают борцу совершенствовать общую ловкость. Борец, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей в схватке двигательной задачи. Такой борец будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, следовательно, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия спортивной борьбы. Этим путем совершенствуется способность координировать действия, необходимые борцу в

схватке. Техника борьбы призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни», т.е. на все возможные в борьбе ситуации.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий. Добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость, как способность решать новые двигательные задачи в процессе борьбы, может быть наиболее эффективна в том случае, если борец будет иметь заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Ловкость – это сложнокоординационная способность, которая предполагает, перестроить координацию движений, меняя их характеристики. Все это в комплексе является важным условием для решения разнообразных задач.

Комплексные, сложнокоординационные двигательные способности характеризуются следующими параметрами:

- быстрым освоением двигательного действия;
- качеством освоения двигательного действия;
- быстротой перестроения двигательной деятельности в соответствии с поставленными задачами.

Средствами развития двигательно-координационных способностей являются самые различные двигательные действия и, главное, их новизна. По мере совершенствования данного двигательного действия, хотя и сложного, эффект развития двигательно-координационных способностей на каком-то уровне, возможно, станет уменьшаться. В этих условиях поступательный процесс развития координационно-двигательных способностей можно поддержать путем введения в процесс обучения новых элементов двигательных действий. В этом плане перспективными являются гимнастические упражнения.

Для развития устойчивого положения двигательные действия постепенно усложняются. Чем лучше борец изучит новые действия (упражнения, технические и тактические действия), тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будут встречаться непривычных движений.

Борец, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей в схватке двигательной задачи. Такой борец будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, следовательно, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Видоизменение изученных действий призвано совершенствовать координационные способности с тем, чтобы изученные действия могли быть применены в самой разнообразной обстановке и составлении новых структур на оснований имеющихся.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- 1.применение необычных исходных положений;
2. «зеркальное» выполнение упражнений;
- 3.изменение скорости или темпа;
- 4.изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- 5.смена способов выполнения упражнений;
- 6.усложнение упражнений дополнительными движениями;

7. изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях;
8. выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях;
9. выполнение упражнений при различной степени общей усталости;
10. выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнеры, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и др.). Этот методический прием имеет большое значение для борца потому что ему постоянно приходится выполнять свои действия в условиях, когда противник постоянно стремится ввести различные сбивающие факторы, мешающие выполнить задуманное действие. В этом случае действие может быть выполнено успешно, если борец имеет навык изменения действий в соответствии с наличием или отсутствием сбивающих факторов;
11. комбинации упражнений – сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Кроме перечисленных методических приемов, в борьбе применяются методический прием «затруднения выполнения» увеличением нагрузки (увеличение веса партнера или снаряда). Видоизменения изученных действий позволяют выработать общую ловкость и чувство пространства не только на основе общеразвивающих упражнений, но и на основе средств самой борьбы.

#### **Развитие гибкости.**

Общая гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Гибкость измеряется величиной угла отклонения от нормального (естественного) положения тела в определенном направлении. Гибкость зависит от подвижности в суставах. Подвижность сустава зависит от его строения, состояния, эластичности мышц и связок.

Развивать гибкость за счет изменения строения сустава трудно. Обычно суставы имеют одинаковое строение у всех людей. Но известно, что подвижность в суставах у детей больше, чем у взрослых. Если давать упражнения с большей амплитудой движения с детского возраста, то большая подвижность сохраняется и в зрелом возрасте.

На гибкость необходимо обратить внимание где-то в возрасте 8-10 лет, когда уже весь связочный аппарат и мышцы интенсивно развиваются. Гибкость определяется как эластичность – свойство мышц-связок и суставов в целом. Размах движений в суставах определяется гибкостью, следовательно, амплитуда движений зависит от гибкости суставов. Необходимо отметить еще одну способность проявления гибкости, в отличие от других двигательных способностей организма. Гибкость можно развивать и добиваться высоких ее показателей во всех возрастных периодах развития организма, даже в преклонном возрасте.

Различают активную и пассивную форму проявления гибкости. Активная гибкость проявляется в тех движениях, которые совершаются благодаря мышечным усилиям. Пассивная гибкость проявляется под воздействием внешних сил растягивания, внешних отягощений и т.д. Активная и пассивная формы гибкости развиваются параллельно и комплексно.

Для развития пассивной гибкости более благоприятными периодами являются 9-10 лет, а для развития активной формы гибкости – 10-14 лет. У девушек показатели гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков.

Развитие гибкости связано с развитием мышечной силы. Однако гипертрофированное развитие мышечной силы, мышечной массы может привести к ограничению размаха движений, т.е. замедлению темпов развития гибкости.

Специальная гибкость – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой. Большая амплитуда движения в суставах позволяет борцу выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большей амплитудой делает их более эффективными и результативными.

Важно постоянно поддерживать достаточный уровень гибкости и постоянно упражняться в развитии гибкости.

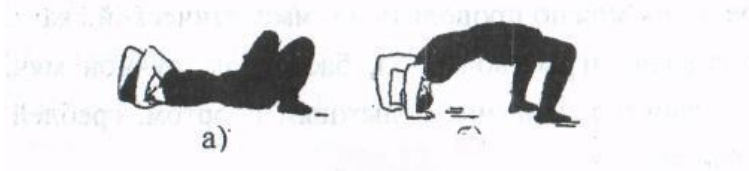
Методика развития гибкости. Наиболее часто применяемым физическим упражнением для развития гибкости являются упражнения в растягивании, которые служат для растягивания мышц, связок и т.д. Растягивающие упражнения бывают активные и пассивные, а также активно-пассивные. Например, пружинистые приседания при «шпагате». Для развития гибкости, в большей мере применяются гимнастические упражнения.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### *Специальные упражнения:*

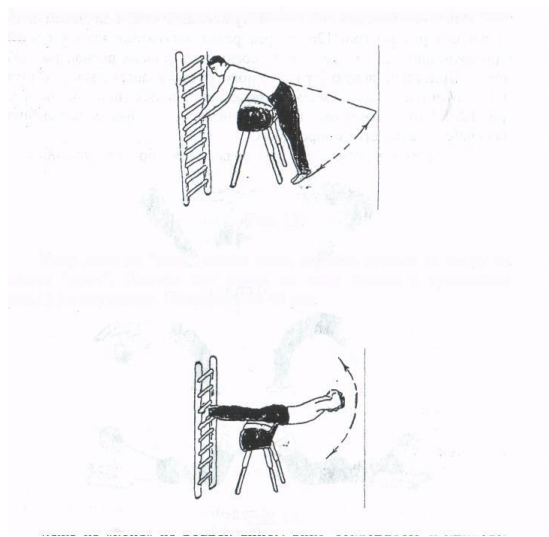
- перетягивание кушака двумя (или одной) руками, стоя друг напротив друга на расстоянии равной длине кушака;
- перетягивание кушака из положения сед (ноги врозь), лицом друг другу, упираясь ступнями;
- перетягивание кушака одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу;
- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;
- выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу;
- борьба за захват предмета, прикрепленного сзади партнера;
- "бой петухов", "бой всадников" и т. д.

Приводим упражнение для укрепления мышц шеи. Исходное положение – лечь на спину руками упирется в ковёр возле головы (ладонями вниз, пальцы направлены к ногам), ноги ставить на ширине плеч, прогибаясь принять положение «мост» (рис. 9). В таком положении выполняют движения вперёд – назад, повторить 10 – 16 раз.



**Рис. 9**

Специальные упражнения для укрепления мышц спины:



**Рис. 10**

- а) Упор лёжа на «коне» лицом вниз, держась руками за опору на высоте «коня», подъём ног вверх на одну линию с туловищем (рис. 10 а). Повторить 30 – 40 раз.
- б) Лёжа на «коне» на бёдрах лицом вниз, закрепляясь и упираясь ногами об упор на уровне «коня», руки за голову, выполняются движения туловищем вверх-вниз (рис. 10 б). Повторить 15 – 20 раз.

### **Специальные упражнения с кушаком.**

Из всей совокупности системы человека тело и сознание являются важнейшими составляющими, без которых он не может развиваться. Ни одна отдельно взятая система сама по себе не в состоянии обеспечить развитие человеческой личности. Также как и клетка, которая не может управлять организмом. Все системы тесно взаимосвязаны и находятся в постоянном взаимодействии.

Упражнения с кушаком отличаются от других упражнений, потому что мы сознательно создаем сопротивление в мышцах. Правильное преодоление физической нагрузки также как и преодоление стрессов приносит нам уверенность, энергию для дальнейшего совершенствования. Мы периодически преодолеваем сопротивление как в физическом, так и в психологическом плане от окружающего мира. Но делаем это не одним гигантским скачком, а шаг за шагом «дорогу осилит идущий», - говорили древние. Задача борца сначала победить себя, а потом уже соперника. Поэтому предлагаем научить начинающего борца таким двигательным навыкам, которые обеспечили бы работу всех составляющих организма, как единой системы.

Сила сокращения одной мышцы невелика, но сила многих мышц, работающих одновременно и в одном направлении, слагают и образуют большую мощь. Мышечная масса составляет 40-50% от общей массы тела человека. При сокращении мышц химическая энергия превращается непосредственно в механическую и тепловую. По своей величине, строению и функции мышцы бывают самые разные, но их объединяет общее свойство: они обеспечивают подвижность физического тела.

В борьбе «Корэш» борец совершает технические действия с помощью кушака. Поэтому важно научиться использовать кушак грамотно и эффективно.

Комплексы упражнений с кушаком включают в себя некоторые элементы борьбы, развивают, во-первых, концентрацию энергии, мысли, двигательные умения,

подвижность суставов, способность управлять мышцами. Во-вторых, выполнение комплекса упражнений с кушаком создает больше возможностей для использования различных действий необходимых во время поединка. При выполнении физических упражнений с кушаком важно обращать внимание на степень напряжения работающих мышц; балансировку нервной и дыхательной систем; правильную релаксацию, нужную для расслабления мышц, успокоение дыхания и разума.

Приводимый здесь комплекс упражнений служит развитию дисциплины, укреплению духа борца, упорядочиванию мыслей с целью достижения гармоничного развития организма. Далее рассмотрим основные виды упражнений с кушаком.

### Упражнение 1.

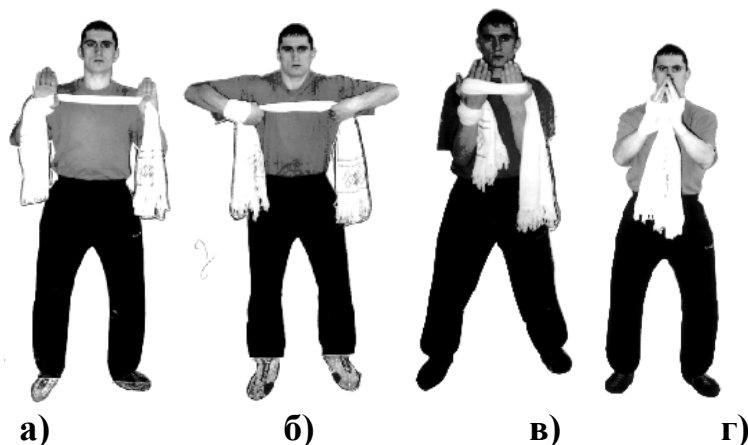


Рис.11

а) И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти рук придерживают большим пальцем кушак. Растягиваем кушак в разные стороны, делаем вдох, напрягаем мышцы рук (кистевые, пальцевые, локтевые, плечевые) (рис.11 а);

б) из исходного положения - выполняем круговые движения кистями во внутрь к себе, (рис.11 б);

в) затем сводя ладони вместе и двигая руки вперед по направлению от себя, делаем глубокий вдох, (рис. 11 в);

г) из предыдущего положения делаем вдох и выводим руки перед собой растягивая кушак в разные стороны. Напрягаем все группы мышц. Выдох только через рот (рис. 11 г).

## Упражнение 2.

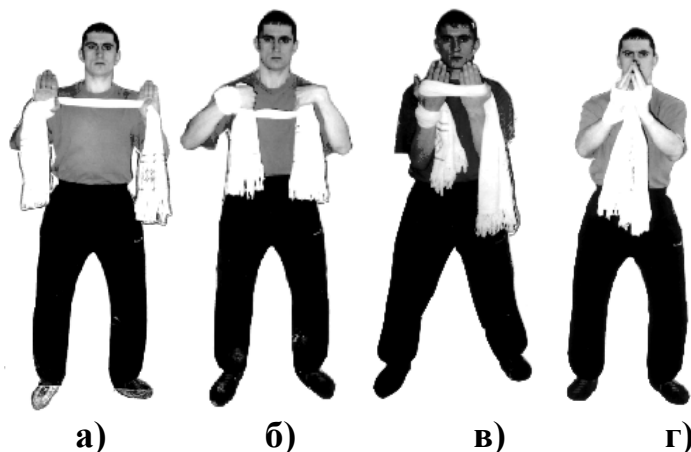


Рис.12

- а) И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнутые в локтях, кисти руки захватывают кушак, растягиваем кушак в разные стороны, вдох. Напрягаем мышцы рук (кистевые, пальцевые), выдох через рот (рис.12 а);
- б) из предыдущего положения делаем вдох, выполняя вращательные движения кистями от себя и сводим ладони перед грудью, двигаем вперед от себя (рис. 12 б);
- в) из предыдущего положения, делаем вдох, выводим руки перед собой и растягиваем кушак в разные стороны. Напрягаем все группы мышц, руки перед грудью, выдох через рот (рис.3 в);
- г) из положения (в) рис. 3 делаем вдох и выводим руки перед собой и растягиваем кушак в разные стороны. Напрягаем все группы мышц, руки перед грудью, выдох только через рот (рис.3 г).

## Упражнение 3.

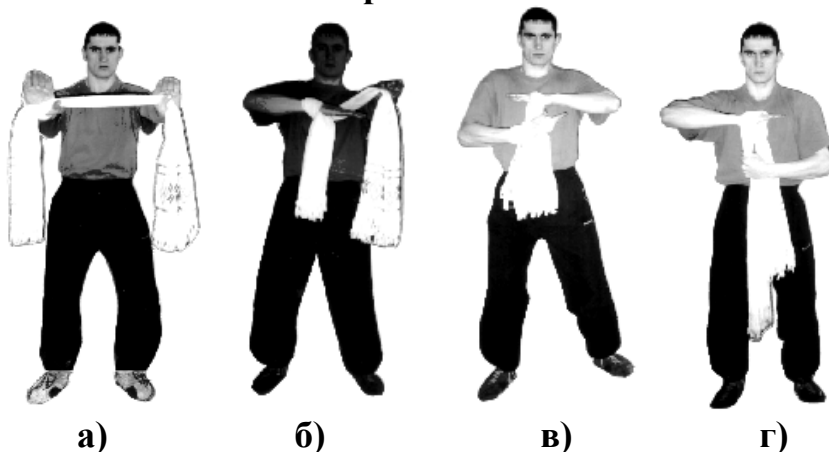


Рис.13

- а) И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, захватывают кушак (рис. 13 а);
- б) вдох, располагаем руки так, чтобы левая рука оказалась наверху, а правая растягивала кушак вниз (рис. 13 б);
- в) и.п. то же. Напрягая все группы мышц рук (руки находится перед грудью согнутые в локтях одна над другой) - выдох только через рот (рис.13 в);
- г) вдох, меняем положение рук, напрягаем все группы мышц рук, выдох (рис.13 г).

### Упражнение 4

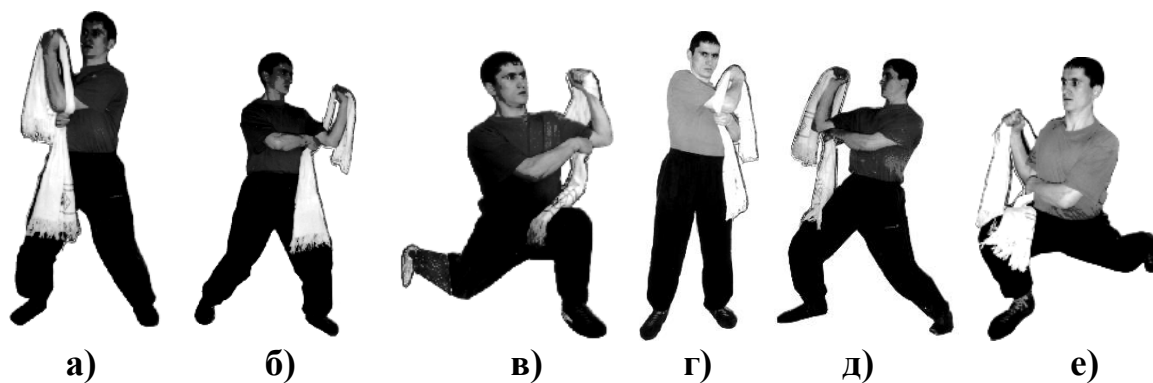


Рис.14

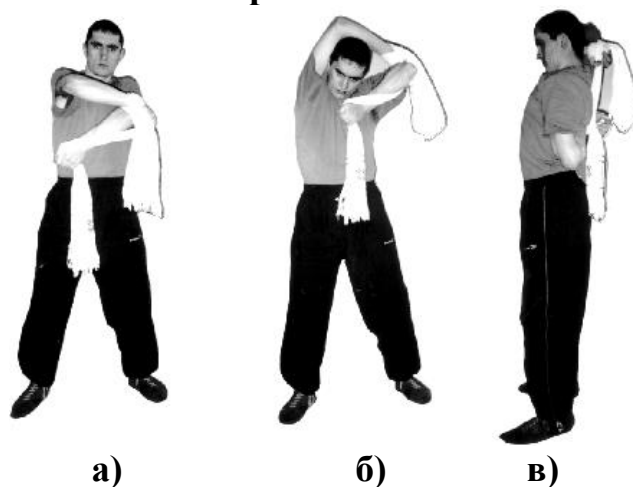
а) И.п. - стойка ноги врозь, руки захватывают кушак: пропуская кушак между большим и указательным пальцами, согнутая вверх левая рука держит кушак за один конец, а правая рука согнутая в локтевом суставе перпендикулярно предплечью и обводя кушак выше локтевого сустава согнутой левой руки, хватает за другой конец кушака у левого локтя, вдох (рис.14 а).

б)-в) из и.п. - делаем выпад в сторону правой ногой, центр тяжести тела переносим на левую ногу, туловище поворачиваем на 90 градусов влево, спина прямая, мышцы рук напряжены, выдох через рот (рис.15 б - в). Из положения выпада приходим в исходное положение (рис. 15 а);

г) и.п. - стойка ноги врозь, руки захватывают кушак: пропуская кушак между большим и указательным пальцами согнутая вверх правая рука держит кушак за один конец, а левая рука согнутая в локтевом суставе перпендикулярно предплечью и обводя кушак выше локтевого сустава согнутой правой руки, хватает за другой конец кушака у правого локтя, вдох (рис.15 г.);

д)-е) из и.п. делаем выпад в сторону левой ногой, центр тяжести переносим на правую ногу (рис 5 д), туловище поворачиваем на 90 градусов вправо, спина прямая, мышцы рук напряжены, выдох через рот. Из положения выпада приходим в исходное положение (рис.15 г).

### Упражнение 5.





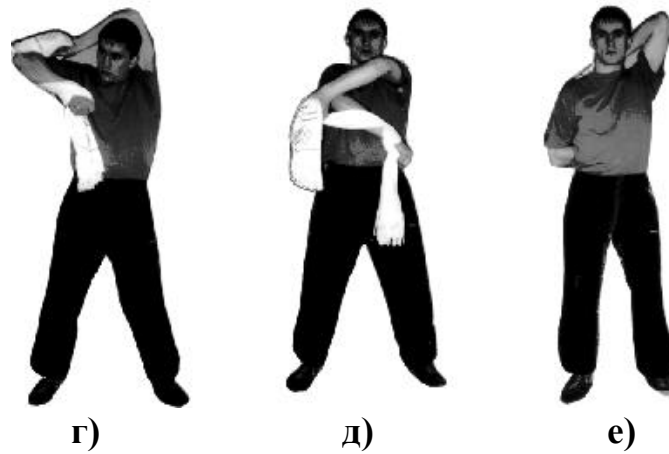


Рис. 15

- а) И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, руки захватывают кушак. Левая рука сгибается в локтевом суставе к себе, правая рука обводя с внешней стороны левый локоть, достаёт кистевой частью руки левое плечо (рис.15 а);
- б) правая рука через левое плечо заводится за голову, а левая за спину (рис.15 б), начинаем вдох;
- в) руки сгибаются в лучезапястных суставах, напрягаем мышцы обеих рук. Растягиваем кушак правой рукой вперед, левой вниз (рис. 15 в), полный вдох и в таком положении находимся 3 сек., выдох;
- г) смена положений рук и все движения повторяются, полный вдох, находимся в таком положении 3 сек., выдох. (рис. 15 г, д, е).

### Упражнение 6.

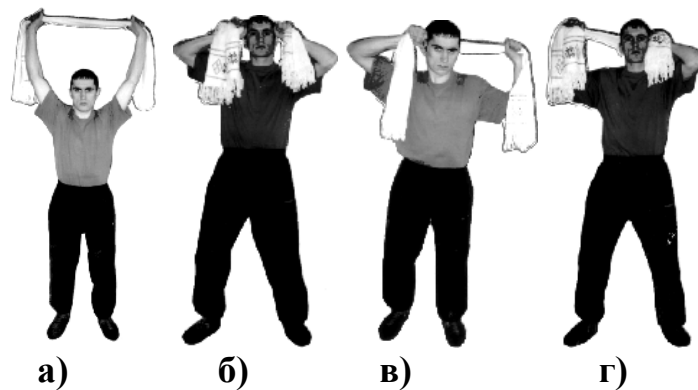


Рис.16

- а) И.п. - стойка ноги врозь, руки захватывая кушак, подняты вверх над головой, вдох, напрягая мышцы рук тянем кушак в разные стороны, выдох (рис.16 а);
- б) из предыдущего положения (рис. 7 а) руки сгибаем в локтях на уровне плеч, кушак оттягиваем за голову, вдох, тянем вперед за оба конца кушака, выдох (рис.16 б);
- в) и.п. - рис. 7 б), правая рука находится у виска, вдох, левая рука оттягивает кушак в левую сторону, напрягаем мышцы шеи и рук, выдох (рис.16 в);
- г) и.п. - рис. 7 б), левая рука находится у виска, вдох, правая рука оттягивает кушак в правую сторону, напрягая мышцы шеи и рук, выдох (рис. 16 г)

### Упражнение 7.



**Рис.17**

а) И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, руки вытягиваем вперёд, захватывая кушак обеими руками, вдох (рис.17 а);

б) делаем прогиб назад (рис.17 б);

в) принимаем положение « мост» (рис.9 в);

г) выполняем кувырок назад, прогнув спину и отталкиваясь ногами (рис.17 г);

д) сидя на коленях, делаем наклон вперед, медленно вытягиваем туловище и руки, выдох (рис.17 д).

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

### **Специально-подготовительные упражнения для защиты при падении во время бросков (самостраховка).**

Основной целью упражнений самостраховки является формирование навыков безопасного падения при бросках, обучение основным способам падения. Упражнения на правильное падение при бросках обеспечивают уверенные действия, освобождают от страха, скованности, болезненного падения после проведённого технического действия. Такие упражнения называются приемами самостраховки. Главное в технике их выполнения – превратить поступательное движение падающего тела во вращательное и за счет последовательного касания поверхности ковра частями тела, а также за счет упреждающих ударов руками и ногами, уменьшить силу удара в момент падения.

Во время падения особое внимание нужно обратить на положение головы – она должна быть прижата подбородком к груди, чтобы не ударится затылком о ковер.

Приемы самостраховки включают в себя кувырки вперед, назад и через плечо, прыжки через препятствия с падением на бок вперед и на бок назад. Чтобы научить борцов занимать правильное положение при падении приведём несколько рекомендаций:

- необходимо научиться быстро группироваться при падении;

- занимающиеся делают хлопок одной рукой по коврику и подтягивают ноги к груди.

При этом ногу одноименную руке, делающей хлопок, следует, подтянуть к груди, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени подтянутой к груди ноги. Борец лежащий на одном боку в положении группировки должен перекатиться на другой бок, хлопнуть рукой по коврику и занять положение группировки, но уже на другом боку;

- руки вытянуты вперед, ноги поджаты к груди. Из этого положения занимающиеся выполняют перекат на спине. Коснувшись ковра поясницей, борец хлопает рукой по коврику и перекачивается на бок;

- из положения стоя вытянуть вперед одну ногу. Согнув опорную ногу в колене, упасть на бок, ударив рукой по коврику. При выполнении этого падения надо строго придерживаться очередности: бедро, ягодица, удар рукой (рис.1).

Обратить внимание на то, что удар рукой должен быть до того, как туловище коснется коврика.

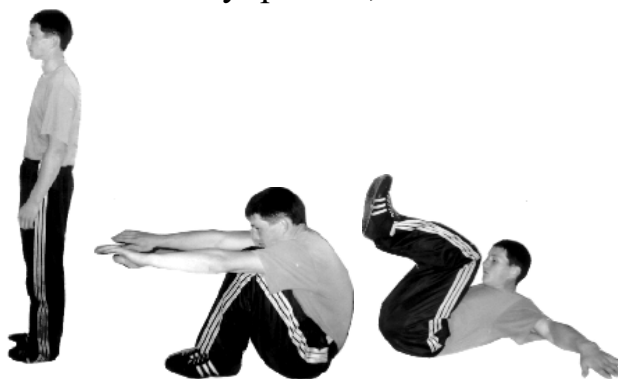


**Рис. 1**

Обучение самостраховке при падении на спину начинается с конечного положения, которое должен занять борец при падении. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками: не отпуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад на спине. Затем при выполнении переката на спине назад следует сделать хлопок руками по коврику.

После этого переходят к изучению падения на спину из положения полного приседа. Из этого положения вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, надо плавно падать перекачиваясь на спине, руками сделать хлопок по коврику.

Ноги при падении должны быть прижаты к груди. При этом затылок не касается коврика, хлопок делается ладонями, руки располагаются по углом 45 градусов к туловищу. После освоения падения на спину из положения приседа переходят к изучению падений из положения полуприседа, а затем из положения стоя (рис.11).



**Рис. 2**

**Самостраховка при падении вперед с опорой на руки.**

**Подводящие упражнения** - в упоре лежа на пальцах сгибать и разгибать руки. Из положения на коленях, падение вперед прогнувшись с опорой на руки. Из положения стоя, ноги расставлены широко, падение вперед на руки. При падении вперед необходимо сгибать руки амортизируя удар, мягко приземляясь на грудь.

**Самостраховка при падении назад с поворотом и опорой на руки:** из положения стоя руки сзади, падать назад. Когда туловище будет находится под углом 45 – 60 градусов к плоскости ковра, начинать поворот грудью к коврику. Падение завершается также как и падение вперед с опорой на руки (рис 3).



**Рис. 3**

### **Основные термины. Техничко-тактическая подготовка борца.**

Под терминологией в спортивной борьбе следует понимать совокупность терминов, используемых в педагогической и спортивной работе. *Термин* – это специальное слово или словосочетание, дающее точное описание определённого понятия. В основе терминов должны лежать единые, существенные признаки борьбы, а применяемые названия, понятия и термины должны отражать сущность борьбы и выполняемых технических действий. Понятия и термины, используемые в спорте, дают чёткое представление о каждой конкретной ситуации, о проводимом борцом техническом действии и освобождают от необходимости описывать их. Единая научно обоснованная терминология способствует улучшению качества учебного и тренировочного процессов, так как правильное обозначение техники и тактики борьбы имеет большое значение для понимания сущности технических действий и различных упражнений. Терминология значительно облегчает запись техники и составление правил соревнований, издание программ, пособий, учебников, и тем самым способствует развитию теории и методики спортивной борьбы. Отдельные названия и термины сформировались в результате становления и развития данного вида спорта, а также в результате практической работы педагогов, тренеров, спортсменов и судей. Ниже приведём основные названия, понятия и термины спортивной борьбы «Көрәш», которые установились в ходе развития этого вида спорта.

*Спортивная борьба «Көрәш»* - это вид спортивного единоборства, где борцы совершают с помощью кушака технические действия, разрешенные правилами соревнований, конечная цель каждого борца одержать победу над соперником.

*Захват кушака* - плотное окрестное переплетение короткой части кушака вокруг кисти одной руки (рис.1).



Рис.1

*Прием* - законченное техническое действие, при проведении которого борец должен оторвать соперника от ковра и совершить бросок на спину или на любую часть тела (за исключением, когда соперник оказывается на ногах).

*Стойка (исходное положение)* – борец после захвата кушака, его длинную часть набрасывает на поясицу соперника под его разноименной рукой и захватывает другой рукой, над разноименной рукой соперника и наклоняясь вперед, голову кладёт на правое плечо соперника (рис.1)



Рис.2

*Техника борьбы* - наиболее оптимальный способ выполнения разрешённых правилами соревнований действий для достижения преимущества над соперником. Основными техническими действиями борца являются приёмы, защита, контрприёмы и их комбинации.

*Тактика борьбы* - это умение борца сознательно и рационально пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности соперника.

*Защита* – действие борца, препятствующее выполнению какого-либо приёма соперника.

*Контрприём* – ответный приём на проводимый соперником приём.

*Комбинация* – сложное тактико-техническое действие борца, выраженное в сознательном, последовательном соединении нескольких технических действий, состоящих из приёмов, защиты и контрприёмов, в котором одно действие непрерывно продолжается другим.

*Опережение* – действие борца, основанное на предугадывании намерений соперника и проводимое одновременно с его атакующим действием, но выполняемое быстрее.

*Зашагивание* – действие борца при котором шагом вперёд он ставит свою ногу за разноимённую ногу соперника (правую ногу за левую или левую ногу за правую) с целью зайти к нему с боку, для проведения броска прогибом.

*Бросок* – способ выполнения приёма, с последующим падением на ковёр вместе с соперником. В национальной спортивной борьбе броски являются основным способом выполнения приёмов. Броски выполняются в различных вариантах.

Бросок прогибом – приём, при выполнении которого борец, падая назад, прогибаясь и подбивая животом, перебрасывает соперника через себя.

Бросок с зашагиванием – бросок прогибом проводится зашагиванием.

Бросок с выводом за спину – борец отрывает соперника от ковра, выводит за спину или, поворачиваясь к нему спиной, последующим наклоном или падением вперёд, подбивая тазом, перебрасывает его через себя. Бросок с подсадом – борец, подталкивая соперника передней частью бедра перед собой вверх, отрывает его от ковра и поворачивая в воздухе спиной вниз бросает его на ковёр с последующим падением вслед за ним.

*Зацеп* – запрещённое действие, при котором борец зацепляет ноги соперника, срывая начатое им действие.

*Жесты* – действия борца или судьи, выполняемые руками и используемые для выражения определённой ситуации на ковре или для оценки проведённого технического действия.

*Мост* – положение борца, в котором он, прогнувшись назад, опирается ступнями и головой в ковёр.

Терминология спортивной борьбы должна отражать сущность борьбы и особенности педагогического процесса. Она может быть изменена с развитием данного вида борьбы, с учётом изменения и совершенствования правил соревнований.

Изучение техники начинается с простых приемов, требующих минимальной реакции; постепенно переходя к более сложным приемам и движениям. Любое техническое действие начинают изучать в медленном темпе и без сопротивления со стороны партнера. Необходимо сначала внимательно просмотреть техническое действие, мысленно повторить его «про себя» и затем начинать выполнять изучаемое движение. Обязательно обратить внимание на грамотное распределение массы тела при выполнении приема. После детального прохождения вышеизложенного, можно перейти к выполнению приема в более высоком темпе. Но, даже овладев техническим приемом, нужно повторять его на тренировке в медленном темпе, стараясь не упустить ни одной важной детали, точно и четко фиксируя каждый элемент, одновременно анализируя выполненное действие.

Тактика ведения борьбы - это умение управлять своими действиями, целенаправленно и вовремя применять их в каждой конкретной ситуации схватки. Уметь заранее разгадать намерения соперника, а свои тщательно скрыть.

Уметь использовать слабую сторону и малейшую оплошность соперника, уметь заставить соперника действовать так, а не иначе, уметь трезво оценивать обстановку и ситуации, действовать смело и решительно. Всё это означает быть хорошо тактически подготовленным.

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

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения борьбы, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка - победить с преимуществом по баллам или одержать «чистую победу».

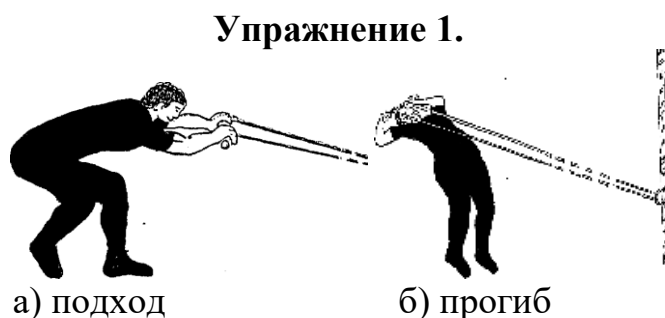
Тактика участия в соревнованиях включает в себя: применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков, распределение сил на все поединки соревнований, подготовка к поединку, разминка, настрой.

### **Разучивание бросков прогибом.**

Очень важную роль играет техническая подготовка борца, в частности, детальное изучение подготовительных упражнений, базовых приёмов и их применение во время соревновательных схваток. Далее перейдём к технической подготовке борца. Начнём с подготовительных упражнений для разучивания бросков прогибом. Ниже приводим подготовительные упражнения для разучивания бросков прогибом.

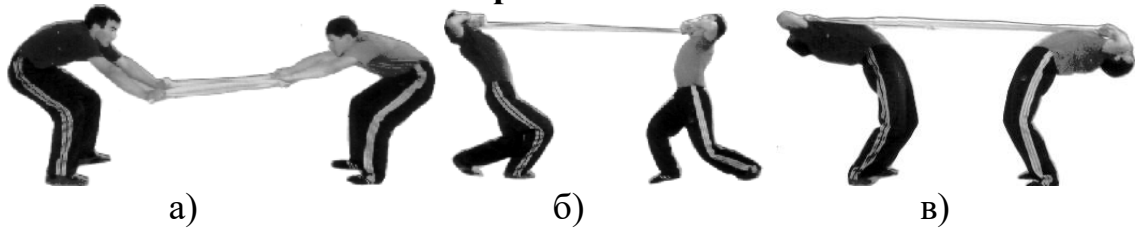
**Упражнения для изучения и совершенствования технических действий.** Имитационные упражнения: сходные по структуре с элементами приёмов борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков прогибом через грудь, подсадом и т. д.), упражнения с манекеном. Поднятие лежащего или стоячего манекена с различных положений для совершенствования групп мышц, необходимых для выполнения изучаемых приемов. Имитация бросков прогибом через грудь, с зашагиванием, с выводом за спину с помощью резинового амортизатора, имитация прогиба назад с падением на живот.

Рассмотрим упражнения с использованием резинового жгута для подготовки борца к выполнению бросков прогибом.



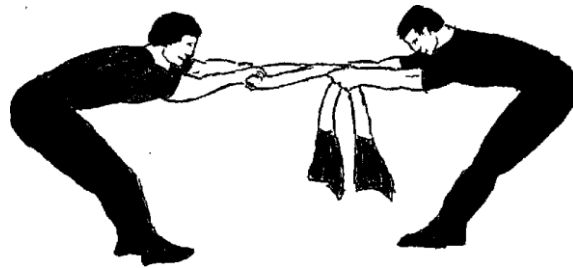
**Рис.1**

Исходное положение - наклон туловища вперед с захватом жгута обеими руками (рис1.а). Борец резко натягивает жгут к груди, одновременно делает шаг согнутой в коленном суставе правой (левой) ногой. Затем приставив левую (правую) ногу, отталкивается двумя ногами и имитируя подбив животом, борец прогибается назад (рис.1 б), затем возвращается в исходное положение. Повтор 10 – 15 раз.

**Упражнение 2.****Рис.2**

И.п. - борцы стоят лицом друг другу на расстоянии длины жгута, выполняют наклон туловища вперёд захватывая жгут обеими руками. Борцы резко натягивают жгут к груди, одновременно делают прогиб назад, а затем возвращаются в исходное положение. Это упражнение предназначено для совершенствования начальной стадии броска прогибом. (Рис.16). Повтор 10-15 раз.

Ниже предыдущее упражнение будем выполнять при помощи кушака.



а) стойка;



б) прогиб;



в) падение.

**Рис.3**

*Вариант а.* Борцы, взявшись обеими руками за один кушак, начинают тянуть каждый к себе. По команде отпускают кушак и имитируют падение прогибом назад с обязательным приземлением на живот (рис.17).

Упражнение предназначено для совершенствования броска прогибом, быстроты и скорости реакции, а также для развития чувства устойчивого равновесия.

*Вариант б.* Борцы в том же исходном положении, оба борца тянут за один кушак пока один из них не перетянет другого. Упражнение совершенствует силу и чувство устойчивого равновесия.

**Разучивание прогиба с использованием мяча.**



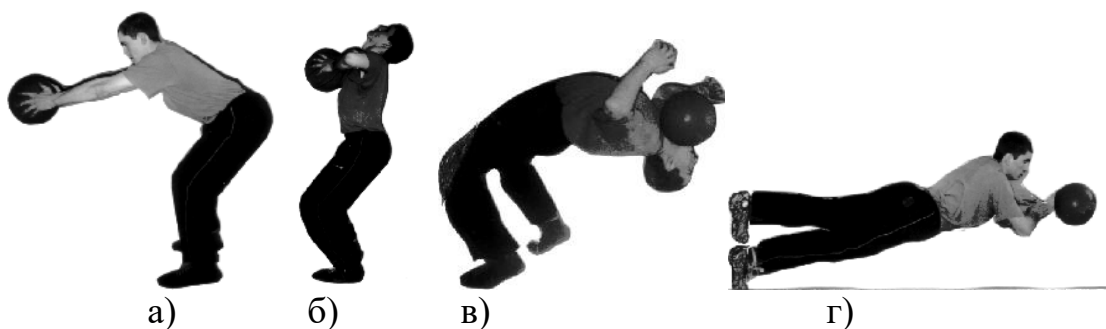


Рис.4

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

## РАЗУЧИВАНИЕ БРОСКОВ ПРОГИБОМ.

### Упражнение 1.

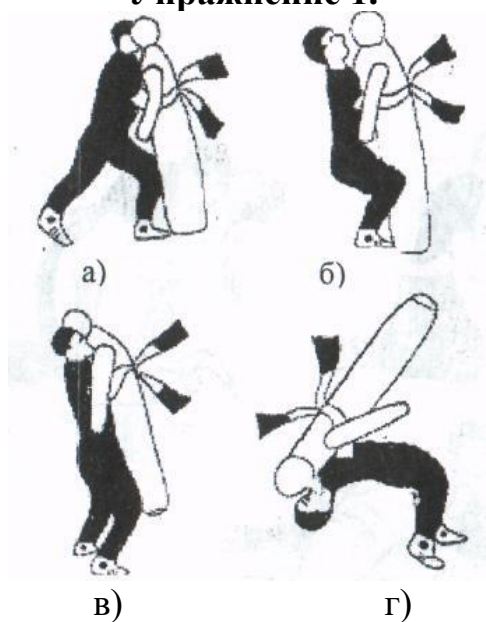


Рис.5

- а)-б) – подход, в) - отрыв от ковра; г) - подбив и прогиб.

Борец резко прижимает кушаком манекен к груди одновременно делает шаг согнутой в коленном суставе правой (левой) ногой, затем приставляет левую (правую) ногу, отталкиваясь двумя ногами и подбивая животом, прогибается назад и завершает бросок.

### Упражнение 2.



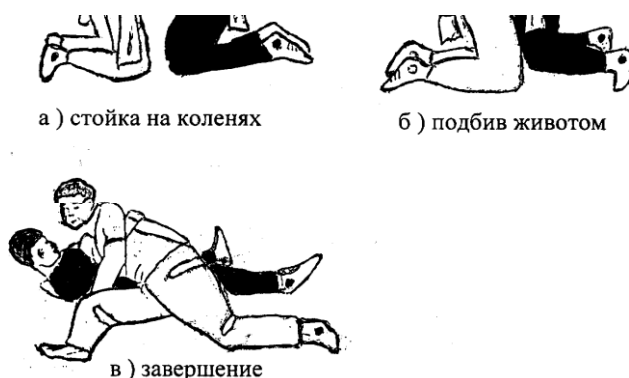


Рис.6

И.п. - стойка на коленях. Атакующий, прижимает соперника к груди с помощью кушака. Подбивая противника животом, атакующий прогибается назад, увлекая за собой противника. Резко, разворачиваясь влево, завершает бросок на спину.

### Основные приёмы борьбы «Корэш».

Далее рассмотрим основные приемы национальной спортивной борьбы «Корэш»

#### Бросок прогибом через грудь.

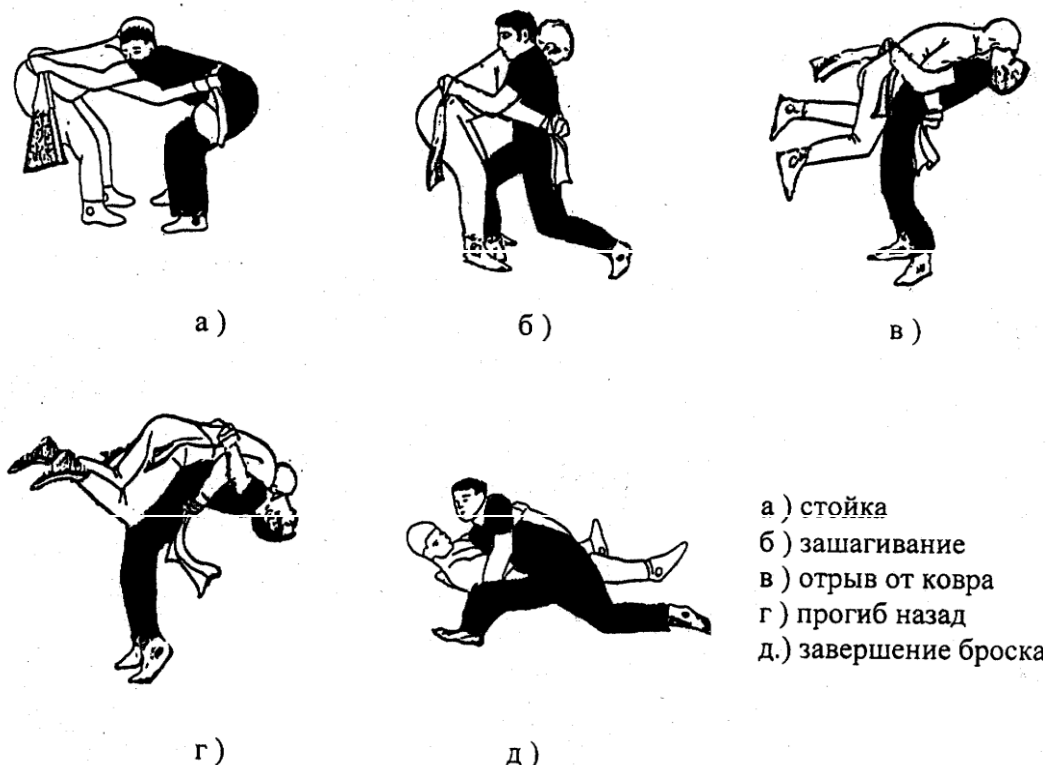


Рис.7

а) - стойка, б) - подход, в) - отрыв от ковра, г) - подбив и прогиб; д) - завершение броска

Борцы в стойке. Атакующий делает шаг согнутой в колене правой (левой) ногой между ног соперника, одновременно выводит его из равновесия, резко притянув соперника кушаком к себе. Приставив левую (правую) ногу, одновременно прижимает соперника к груди (причем, стопы атакующего должны быть на уровне

стоп атакованного). Отталкиваясь двумя ногами и подбивая противника животом, атакующий прогибается назад, увлекая за собой противника, резко поворачиваясь влево или вправо, завершает бросок.

### Бросок с зашагиванием за левую ногу.

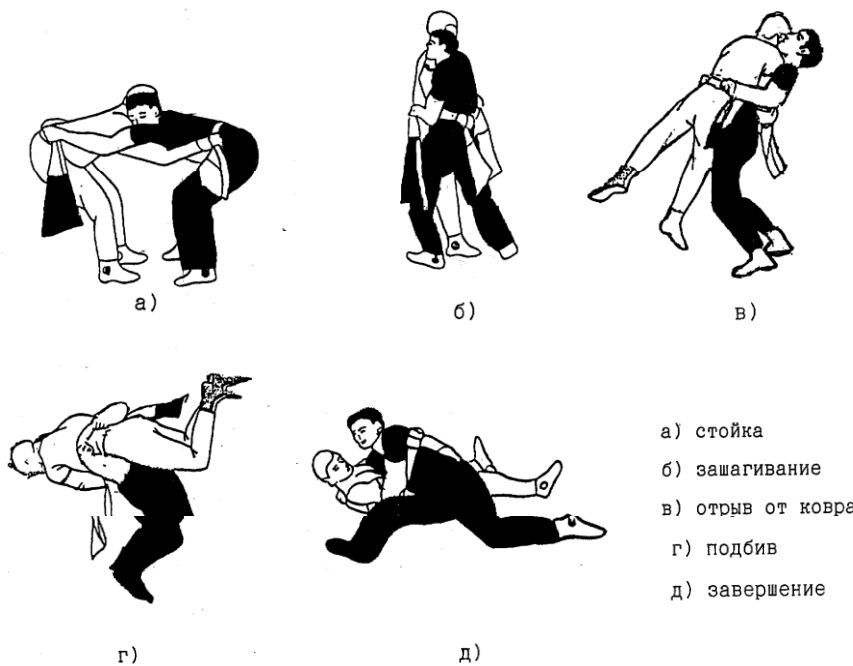


Рис.8

а) - стойка, б) и в) - подход, зашагивание и отрыв от ковра, г) – подбив и прогиб, д) - завершение

Борцы в стойке. Атакующий борец резко подбивая правым предплечьем, выводит соперника из равновесия и зашагивает согнутой в колене правой ногой за левую ногу соперника. С помощью кушака прижимает соперника к груди и подбивая противника животом за счет выпрямления ног, прогибаясь назад завершает бросок.

### Бросок с зашагиванием за правую ногу.



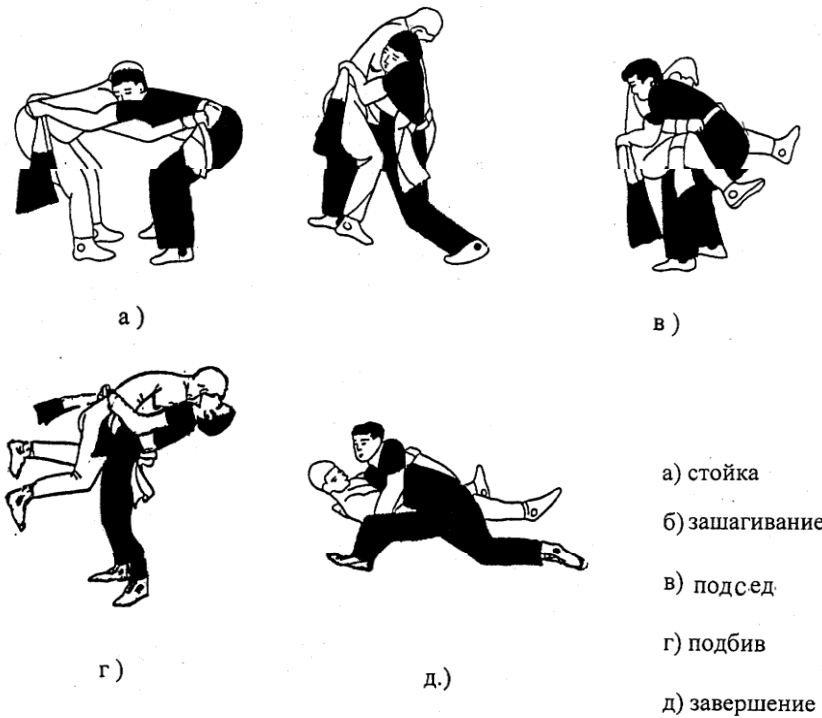
- а) стойка
- б) зашагивание
- в) отрыв от ковра
- г) подбив
- д) завершение

Рис.9

а) - стойка, б) - зашагивание, в) - отрыв от ковра, г) - подбив и прогиб, д) - завершение

Борцы в стойке. Атакующий делает шаг правой ногой, одновременно прижимая правый локоть соперника к себе, выводит его из равновесия и зашагивает согнутой в колене левой ногой за правую ногу соперника. С помощью кушака прижимает его к груди и подбивая противника животом за счет выпрямления ног, прогибаясь назад, завершает бросок.

### Бросок с подседом.



- а) стойка
- б) зашагивание
- в) подсед
- г) подбив
- д) завершение

**Рис.10**

а) - стойка, б) - подход, в) - подсед и отрыв от ковра, г) - подбив и прогиб, д) - завершение

Борцы в стойке. Атакующий делает подход, выполняя «глубокий» шаг правой (левой) ногой между ног противника. Приставив левую (правую) ногу, одновременно зажимает кушак в области поясницы и резким толчком назад, выводит противника из равновесия и сажает на колени, тем самым делает подсед. Плотнo прижав соперника к груди, резко отталкиваясь двумя ногами, прогибаясь назад и подбивая животом завершает бросок.

### Бросок с подсадом.

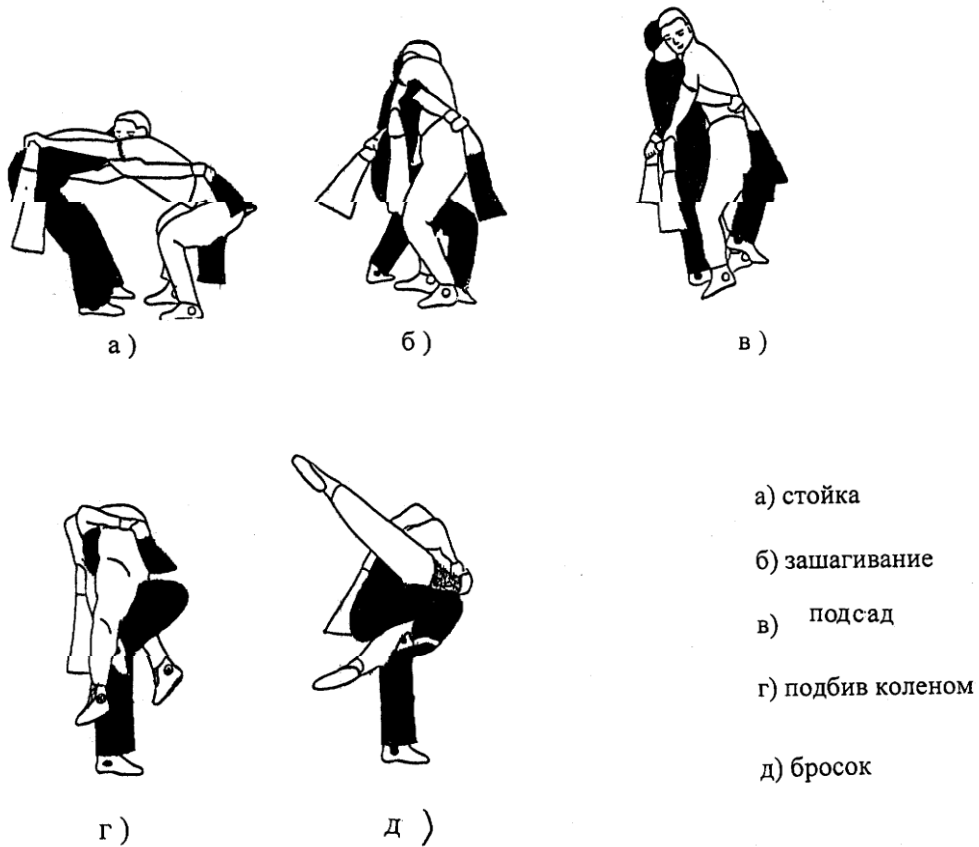


Рис.11

а) – стойка, б) – подход, в) – подсад, г) – подбив коленом, д) – завершение броска.

Борцы в стойке. Атакующий, рывком кушака, направляет соперника влево, затем резким движением кушака прижимает к себе, выводя его из равновесия. Одновременно делает шаг правой ногой между ног соперника и резко подсаживает его на правое колено, а затем, развернув соперника в воздухе, завершает бросок.

#### Бросок с выводом за спину.



Рис.12

а) – стойка, б) - подход и отрыв от ковра, в) - подбив бедром, г) - завершение броска  
 Борцы в стойке. Атакующий, рывком кушака, направляет соперника влево, выводя его из равновесия. Одновременно развернув туловище влево, отрывает соперника от ковра и подбивает бедром, завершает бросок.

### Бросок прогибом с подбивом коленом.

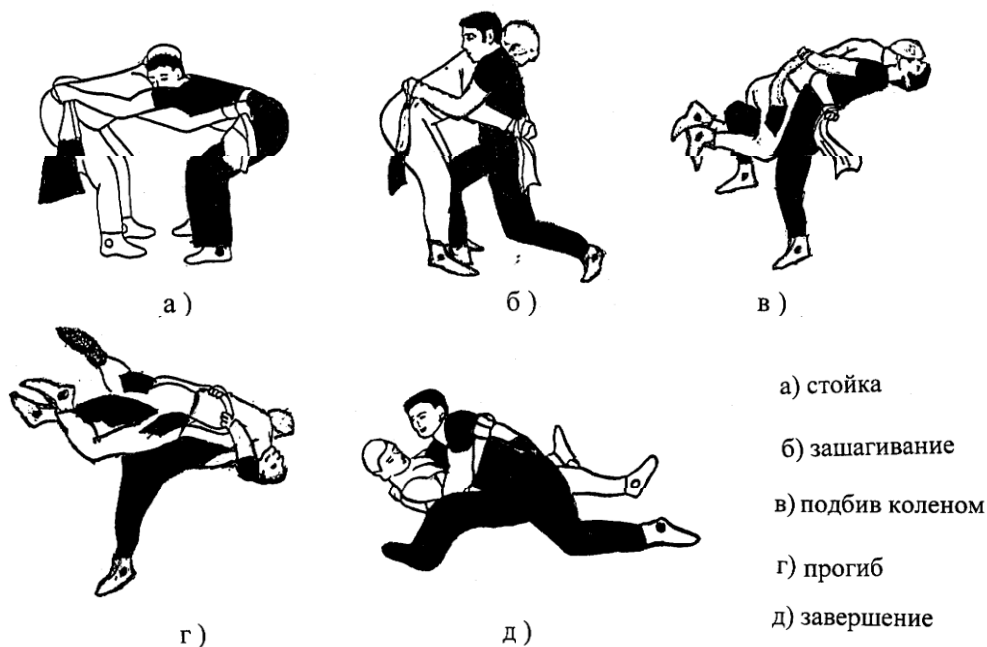


Рис.13

а) - стойка, б) – подход, в) – подбив коленом, г) - подбив и прогиб, д) – завершение броска.

Борцы в стойке. Атакующий борец делает шаг вперед и одновременно подтягивает кушаком соперника к себе, прижимаясь грудью к нему. Подбивая левым (правым) коленом в правое (левое) бедро соперника, прогибом назад завершает бросок.

### Тематический план теоретической подготовки.

#### 1.Краткий обзор развития борьбы.

Характеристика различных видов борьбы. Место и значение её в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба – как средство физического воспитания, вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса. Борьба «Көрәш» и её влияние, как способ воспитания будущих поколений, сыграла важнейшую роль в развитии спортивной борьбы.

На возникновение борьбы «Көрәш» и ее становление повлияло множество факторов, в первую очередь, народная культура. Надо отметить, что борьба «Көрәш» внесла ощутимый вклад в формирование татарской культуры. В развитии физической культуры татарского народа, безусловно, важную роль сыграл национальный праздник Сабантуй, посвященный окончанию весенних полевых работ. Этот

праздник превращался в состязания по силе, ловкости и выносливости, где каждый мужчина старался показать свои способности, чтобы завоевывать уважение других.

Борьба «Көрәш» - национальная гордость и сокровище татарского народа. Мечта каждого молодого человека - попробовать себя в борьбе на кушаках. Привлекательность этой борьбы в том, что, во-первых, она доступна для каждого желающего, так как на майдан может выйти продемонстрировать силу и ловкость любой желающий: и совсем зрелый, и совсем юный, и даже почтенный старец; что только подтверждает универсальность борьбы «Көрәш». Поэтому этот вид борьбы в народе всегда почитался и прославлялся. Данный вид единоборства, как известно, на протяжении многих веков оставался консервативным и неизменным видом спорта.

Правила проведения соревнований и состязаний оставались неизменными, имелись только некоторые особенности, связанные с регионом проживания татар. Однако, научные исследования в этой области внесли значительное изменение в развитие данного вида единоборства. Изначально и во все времена в борьбе «Көрәш» главным условием победы считалось оторвать соперника от ковра, провести прием и положить соперника на спину.

В настоящее время эта борьба получила большое развитие среди различных народов России, особенно, в регионах Поволжья и Урала. Существуют правила соревнований, как и в других видах единоборств. Проводятся детско-юношеские соревнования, организованы специализированные спортивные школы по подготовке юных борцов. Каждый может внести свой вклад в развитие борьбы «Көрәш». Борец должен стремиться к одной вершине - совершенству, постижению истины, полному слиянию тела, души и разума. Истина одна, а путей ее достижения много. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый укрепляет свое тело, психику, разум и становится бойцом по духу. Как в давние времена в народе говорилось: **«Борьба - не только рук сплетенье, борьба – себя преодоление».**

## **2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом - как важное условие преобразования физических качеств человека, развитие его физических способностей и достижения спортивных результатов. Спортивная тренировка - как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.

## **3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борца.**

Гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Значение соблюдения правил гигиены для борца. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилищных условий и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее значение. Отдых и его значение для восстановительных процессов организма спортсмена. Режим питания. Рацион питания борца. Основные пищевые продукты и их соотношение в рационе дня: белки-14%, жиры - 30%, углеводы - 56%. Энергозатраты борца. Изменение энергозатрат в зависимости от объема и интенсивности тренировочной нагрузки или участия в соревнованиях, вес спортсмена. Весовой режим борца.

#### **4. Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи, массаж.**

Врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и при тренировке борца. Понятие о "спортивной форме", утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена и дневник самоконтроля. Данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, давление, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Понятие о травмах, особенности спортивного травматизма, их причины и профилактика. Первая помощь при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание.

Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы и переломы. Спортивный массаж и его физиологическое влияние на организм борца. Гигиенические основы массажа. Основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Виды спортивного массажа. Лечебный массаж. Самомассаж и его приемы. Противопоказания к массажу.

#### **5. Организация соревнований и правила их проведения.**

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований и оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований:

- участники и их возраст, обязанности и права, весовые категории.

Представители и капитаны команд. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила судейства. Порядок составления пар по кругам. Ход и продолжительность схватки. Оценка приемов и результат схватки. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы: протокол взвешивания, протокол встреч, протокол хода соревнований, отчет о соревнованиях.

#### **6. Изучения техники и тактики борьбы.**

Понятие о технике и тактике и их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрприемах.



Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций. Тактика борьбы. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия. Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей. Выбор стиля и темпа ведения схватки.

Разбор техники и тактики схваток, проведенных на соревнованиях. Анализ тактики ведения борьбы основных соперников. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Применение некоторых элементов тактики и техники борьбы основных видов единоборств (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо), сходства и различия этих видов.

### **7. Тематический план общей и специальной физической подготовки борца.**

Направленность общей и специальной физической подготовки. ОФП – как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена, повышение работоспособности.

Использование общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта в различных периодах и этапах подготовки. Значение средств ОФП в повышении уровня тренированности, в восстановлении организма борца в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

СФП борца и её значение для совершенствования координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, в развитии специальных качеств силы, скорости, ловкости и гибкости, выносливости.

Направленность специальных упражнений на развитие качеств отдельных частей тела, групп мышц с учетом индивидуальных особенностей борца.

Взаимосвязь средств ОФП и СФП, изменение их соотношения в зависимости от уровня подготовленности различных групп занимающихся, уровня их спортивного мастерства, периодов и этапов подготовки к соревнованиям. Определение уровня общей и специальной подготовленности борца по результатам выполнения контрольно-нормативных требований.

### **8. Место занятий. Оборудование и инвентарь.**

Устройство и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, вентиляция, температура). Ковер для борьбы, его размеры и покрытие. Необходимые для занятий тренажеры и приспособления для развития специальных и физических качеств. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, массажная, парная баня).

Уход за оборудованием и инвентарем. Оборудование мест занятий и соревнований на открытом воздухе. Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, носки, борцовки и полотенце) и уход за ними.

15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке приведен в приложении № 4 к Программе.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «корэш» основаны на особенностях вида спорта «корэш» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «корэш», по которым осуществляется спортивная подготовка. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «корэш».

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если: - объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### ***17. Материально-технические условия реализации Программы:***

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы (Таблица № 1 к Программе):

- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «волейбол» (Таблица № 2 к Программе):

**Таблица №1**

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (для спортивной дисциплины «волейбол»)</b>						
№	Наименование	Единица измерения	Этап НП		УТЭ (СС)	
			Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Борцовки (обувь)	пар	-	-	1	1
2.	Борцовский костюм (для корэш)	комплект	-	-	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	-	-	1	1
4.	Костюм разминочный	штук	-	-	1	1
5.	Кроссовки для зала	пар	-	-	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	1	1
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	-	-	1	1
8.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	-	-	1	1

Таблица №2

№ n/n	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200кг)	штук	1
2.	Гантели переменной массы до 5 кг	комплект	3
3.	Гири спортивные (16,24,32)	комплект	1
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало настенное 0,6x2	штук	3
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8.	Ковер борцовский (12x12м)	комплект	1
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастический	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 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

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), 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 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации) кроме основного тренера – преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «корэш», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением. Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на

качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Абзалов, Р.А. Теория физической культуры. / Р.А. Абзалов. – Казань., 2002.
2. Ахмадиев, М.Г. Татаро-башкирская спортивная борьба «Корэш». Правила соревнований. / М.К. Кадиров. – Казань., 2005.
3. Ахмадиев, М.Г. Базовые приёмы татаро – башкирской спортивной борьбы. / М.Г. Ахмадиев. – Казань., 2000.
4. Ахмадиев, М.Г. Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе. / М.Г. Ахмадиев. – Казань., 2000.
5. Ахмадиев, М.Г. Основные термины в татаро-башкирской спортивной борьбе. Сб. научно-метод. статей. / М.Г. Ахмадиев. – Казань., 1999.
6. Давлетшин, В.Т. Национальная спортивная борьба «Көрэш». Методическое пособие. / М.Г. Ахмадиев. – Казань., 2003.
7. Давлетшин, В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца. Методическое пособие. / В.Т. Давлетшин. – Казань., 2005.
8. Каримов, Р.Р. Национальная борьба курэш. Методика развития физических качеств: учеб.-метод. Пособие / Р.Р. Каримов, Р.Г. Бикимбетов. — БГПУ имени М. Акмуллы, 2009. — 76 с.
9. Хамидуллин, Н.Х. Татаро-башкирская спортивная борьба «корэш», метод. пособие для ДЮСШ. / М.Г. Ахмадиев, М.Г. Мустафин, В.Г. Тимерясов, Р.Н. Файзуллин. – Казань, 2002.
10. Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борца. / Е.М. Чумаков – М., 1996.

***Список рекомендованной литературы для тренеров - преподавателей:***

1. Давлетшин, В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца. Методическое пособие. / В.Т. Давлетшин. – Казань., 2005.
2. Хамидуллин, Н.Х. Татаро-башкирская спортивная борьба «корэш», метод. пособие для ДЮСШ. / М.Г. Ахмадиев, М.Г. Мустафин, В.Г. Тимерясов, Р.Н. Файзуллин. – Казань, 2002.
3. Давлетшин, В.Т. Национальная спортивная борьба «Көрэш». Методическое пособие. / М.Г. Ахмадиев. – Казань., 2003

Сайты:

1. <http://www.sports.ru>
2. <https://minsport.tatarstan.ru/>
3. <http://www.world-sport.org>
4. <http://www.consultant.ru>
5. <http://www.minsport.gov.ru>
6. <http://koreshrt.ru/>
7. <https://www.russiakoresh.ru/>

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «корэш»

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	9	12	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12	12	10	10
1.	Общая физическая подготовка	146	172	180	224
2.	Специальная физическая подготовка	50	88	130	250
3.	Техническая подготовка	50	76	92	142
4.	Теоретическая подготовка	18	24	44	90
5.	Тактическая подготовка	36	60	98	168
6.	Психологическая подготовка	6	28	42	100
12.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	18	24
13.	Участие в соревнованиях, судейская практика	-	8	20	42
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «корэш»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа, включенные в календарный план СШ. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	Режим учебно-тренировочного процесса (по расписанию)
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение мероприятий и игр на свежем воздухе во время зимних каникул.	Январь
		Веселые старты «Мы за ЗОЖ»	В течении года
		Спортивное мероприятие со спортсменами и их родителями	Февраль



		«Спорт-наш друг»	
		Проведение лекции о ЗОЖ	Март
		Проведение спортивного мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Апрель
		Спортивный праздник «День здоровья»	Апрель
		Веселые старты «Мы выбираем спорт»	В течении года
		Конкурс рисунков «Стоп ВИЧ/СПИД»	Июнь-июль
		Беседы и лекции на тему «Мое здоровье в моих руках», «Курить - здоровью вредить!»	Август-сентябрь
		Проведение бесед со спортсменами «Влияние алкоголя на детский организм»	Сентябрь
		Проведение спортивного мероприятия «Спорт против наркотиков»	Октябрь
		Проведение лекции и просмотр фильма «Правда о наркотиках»	Октябрь
		Беседа со спортсменами на тему «ВИЧ/СПИД. Как защитить себя и близких»	Ноябрь
		Флешмоб #СТОПВИЧСПИД	Декабрь
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы: - 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)	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Проведение беседы со спортсменами на тему «День неизвестного солдата»	Декабрь
		Проведение акции «Свеча памяти»	Июнь
		Встречи и беседы с участниками и ветеранами боевых действий	В течении года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях,	В течении года, согласно календарному плану спортивных

		спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях с поднятием флагов РФ и РТ, звучанием гимна РФ и РТ	мероприятий СШ, РТ, РФ
		Участие в акции «Бессмертный полк»	Май
		Участие в митинге посвященном «Героям Отечества»	Декабрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течение года
		Показательные выступления спортсменов	В течение года
		Беседы по воспитанию толерантности и взаимоуважения	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «корэш»

**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
Этап начальной подготовки	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству для всех тренеров	сентябрь	Ознакомление работника с настоящей инструкцией осуществляется при приеме на работу (до подписания трудового договора). Факт ознакомления работника с настоящей инструкцией подтверждается подписью в журнале регистрации антидопингового инструктажа.
	Проведение инструктажа по антидопинговому обеспечению для всех спортсменов	сентябрь	Ознакомление спортсмена с настоящей инструкцией осуществляется тренером. Факт ознакомления спортсмена с настоящей инструкцией подтверждается подписью. Требования Инструкции являются обязательными для спортсмена.
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности в спорте. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение онлайн обучения по антидопинговому обеспечению для тренеров и инструкторов-методистов на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Лекция «Антидопинговые правила, запрещенный список, процедура прохождения допинг-контроля»	Октябрь	Ответственные: тренеры
	Лекция «Этика в спорте: ключевые аспекты антидопинговой деятельности»	Февраль	Для спортсменов, включенных в списки сборных команд
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Лекция «За чистый спорт»	Апрель	Ответственные: тренеры

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «корэш»

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Мира.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту . Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «корэш»

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

№	Упражнения	Единица измерения	НП-1	НП-2
			мальчики	мальчики
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30м	с	не более 6,2	не более 6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 10	не менее 12
1.3.	Смешанное передвижение на 1000м	мин, с	не более 7.10	не более 7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 132
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем ног в сет из положения лежа на спине, руки с 2,5 кг диском за головой, ноги фиксируются	кол-во раз	не менее 8	не менее 9
2.2.	Челночный бег 240м (8х30м) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров с отрезками по 30м	мин, с	не более 2.09	не более 2.05
2.3.	Время удержания ног в положении угла 90 градусов в вися на гимнастической стенке	с	не менее 3	не менее 4

Приложение № 6  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «корэш»

*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 «корэш»*

№	Упражнения	Единица измерения	Т(СС)-1	Т(СС)-2	Т(СС)-3	Т(СС)-4
			юноши	юноши	юноши	юноши
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60м	с	не более 10,4	не более 10,3	не более 10,2	не более 10,1
1.2.	Бег на 1500м	мин, с	не более 8.05	не более 8.02	не более 8.00	не более 7.57
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 18	не менее 20	не менее 22	не менее 24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +8
1.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более 8,7	не более 8,6	не более 8,5	не более 8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 163	не менее 166	не менее 170
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Приседание с партнером равного веса	кол-во раз	не менее	не менее	не менее	не менее
2.2.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (без раскачиваний)	кол-во раз	не менее	не менее	не менее	не менее
2.3.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка	кол-во раз	не менее	не менее	не менее	не менее
2.4.	Челночный бег 240м (8х30м) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров с отрезками по 30м	мин, с	не более	не более	не более	не более
2.5.	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую	кол-во раз	не менее 8	не менее 10	не менее 12	не менее 13



	сторону 30с (в обе стороны)					
2.6.	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин	кол-во раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			15	17	19	22
2.7.	Бросок партнера равного веса «прогибом» в течение 1 мин	кол-во раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			10	12	14	16