

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа борьбы «Батыр»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и одобрена на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
борьбы «Батыр» ЧМР РТ

А.А. Тюрин

Приказ № «~~33/3~~» от 01.09.2023



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по корэш**

(Разработана на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «корэш» Министерства спорта Российской Федерации, приказ действителен с 01.01.2023 г.,

Основание: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «корэш» № 1050 от 22.11.2022 г.)

Срок реализации программы:
на этапе начальной подготовки – 3 года
на учебно-тренировочном этапе – 4 года
на этапе совершенствования
спортивного мастерства – без ограничений
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

1. Общие положения

1.1. 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 22.11.2022 №1050, зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71624 (далее – ФССП).

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа борьбы «Батыр» ЧМР РТ (далее – МБУ ДО «СШ борьбы «Батыр» ЧМР РТ);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	12	10

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

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта корэш;

- просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно - тренировочных сборах и соревнованиях.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-936

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

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «корэш» являются:

- групповые тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочная работа отделения «корэш» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 3 часов.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный сбор — это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач. В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов. Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.3. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Организации, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

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

«волейбол»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. 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.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно- тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-51	37-42	27-31	22-28
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-17	17-21	19-23	22-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-7	4-9
4.	Техническая подготовка (%)	15-17	13-17	13-15	13-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	19-25	28-32	29-33	31-42
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

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 трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	8 (1 г.о.) 12 (2 г.о.) 16 (3 г.о.)		20 (4 г.о.)	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3		3	
		Наполняемость групп (человек)					
		16	14	12	12	10	8
1.	Общая физическая подготовка	147	118	121	181	226	240
2.	Специальная физическая подготовка	50	57	87	131	175	240

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	17	25	30	49
4.	Техническая подготовка	50	44	58	87	113	144
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	59	87	121	181	254	324
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	16	19
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	13	18	24
Общее количество часов в год		312	312	416	624	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ пп	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственные за проведение
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1. Планирование, методическое обеспечение и организация воспитательной работы. Работа с родителями, связь с общеобразовательными учреждениями			
1.1.	Утверждение плана воспитательной работы на год		
1.2.	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса, корректировка плана воспитательной работы	в течение года	директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.3.	Анализ, обобщение результатов воспитательной работы, формулирование предложений по дальнейшему совершенствованию (устранению недостатков) воспитания обучающихся-спортсменов и предварительное планирование на следующий год спортивной подготовки	декабрь	директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.4.	Систематическая подача информации в СМИ о достижениях спортсменов спортивной школы в соревнованиях различного уровня	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист
1.5.	Пополнение, обновление информационно-методической базы по вопросам воспитания	в течение года	инструктор-методист
1.6.	Подготовки и оформление методических материалов, презентаций, наглядной агитации по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений несовершеннолетних; профилактике наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних; профилактике проявлений экстремизма и национализма; воспитанию толерантности; противодействию терроризму; профилактике дорожно-транспортных происшествий; пожарной безопасности	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.7.	Консультации с тренерами-преподавателями, специалистами, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (врачами, массажистами, обслуживающим персоналом и т.д.) по вопросам организации и ведения воспитательной работы	в течение года	директор, заместитель директора
1.8.	Ведение и оформление официального сайта спортивной школы (ВКонтакте)	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист,

1.9.	Ознакомление родителей с правилами внутреннего трудового распорядка спортивной школы, правилами приёма и отчисления, материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (в том числе с помощью информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»)	январь, декабрь	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.10.	Проведение дней открытых дверей на спортивных объектах школы	январь, декабрь	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.11.	Проведение родительских собраний, встреч родителей с тренерским составом, администрацией спортивной школы, тематических встреч	в течение года	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.12.	Консультации родителей по вопросам воспитания	в течение года	заместитель директора
1.13.	Установление постоянных связей с родителями и учителями общеобразовательных учреждений с целью контроля за успеваемостью, пропусками занятий, нарушением дисциплины и выполнением правил поведения и внутреннего распорядка, за организацией досуга и духовного роста юных спортсменов с последующим обсуждением в коллективе	в течение года	тренеры-преподаватели
1.14.	Организация и проведение (в том числе в группах) семейных праздников, конкурсов, спортивных и физкультурных мероприятий с участием обучающихся и их родителей, направленных на сплочение семьи и коллектива	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.15.	Составление, корректировка списка неблагополучных семей и детей «группы риска»	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.16.	Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в сложных социальных условиях	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.17.	Подготовка и оформление информационных материалов по поводу знаменательных дат, по итогам выступлений на соревнованиях и других событий коллектива	январь, декабрь	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
2. Гражданско-патриотическое воспитание			
2.1.	Участие во всероссийских, областных и городских массовых мероприятиях патриотической направленности (Парад Победы, акции «Бессмертный полк и др.)	в течение года	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
2.2.	Участие в спортивных, физкультурных мероприятиях, проводимые под эгидой Минспорта России, региональных органов исполнительной власти, направленных на пропаганду физической культуры и спорта, в спортивных мероприятиях памяти тренеров, известных спортсменов	в течение года	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
2.3.	Проведение внутришкольных традиционных спортивных праздников, соревнований, посвящённых всероссийским праздникам и памятным датам (Дню Победы, Дню защитника Отечества, Нового года, Рождества, Дню физкультурника, Дню защиты детей, День города	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели

	и др.)		
2.4.	Чествование воспитанников - победителей межрегиональных и всероссийских соревнований	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
2.5.	Проведение лекций, бесед на военно-патриотические темы. Организация экскурсий, посещения музеев, местных достопримечательностей (в том числе во время поездок в др. города), просмотра фильмов в кинотеатрах, видеофильмов. Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной и агитационной направленности	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
2.6.	Организация встреч с ветеранами и героями военных действий и труда, известными спортсменами, действующими ведущими спортсменами, бывшими воспитанниками спортивной школы	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3. Социально-нравственное, общекультурное воспитание			
3.1.	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися по тематике культурного общения, поведения обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом школы	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3.2.	Тематические беседы, инструктажи перед и во время проведения соревнований по вопросам соблюдения культуры поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях и массовых мероприятиях, по вопросам воспитания взаимоуважения и толерантности	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3.3.	Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях	по плану спортивно-массовой работы	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4. Воспитание здорового образа жизни и безопасности, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям. Профилактика правонарушений и асоциального поведения учащихся			
4.1.	Проведение занятий, бесед с обучающимися по вопросам формирования ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, по вопросам профилактики простудных, инфекционных заболеваний	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
4.2.	Проведение занятий, бесед, инструктажей с обучающимися по вопросам поведения и соблюдения требований обеспечения безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, по пути следования в спортивный зал, при проведении самостоятельных спортивных учебно-тренировочных занятий, при возникновении чрезвычайных ситуаций, при пожаре, при угрозе террористического акта, по вопросам профилактики неспортивного поведения и др.	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели

4.3.	Проведение бесед с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
4.4.	Проведение информационных занятий, бесед по требованиям безопасности при проведении самостоятельных спортивных учебно-тренировочных занятий, по правилам безопасного поведения на водоёмах в летнее время, при пользовании пиротехническими средствами и др.	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
4.5.	Индивидуальные беседы, мероприятия с нарушителями установленных правил поведения, требований обеспечения безопасности на спортивных объектах школы. Разбор, осуждение, отрицательная оценка поступков в спортивном коллективе, применение мер убеждения, разных видов наказания (замечание, устный выговор и др.)	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
5. Трудовое и экологическое воспитание			
5.1.	Установление порядка по уборке мест занятий после проведения учебно-тренировочных занятий и других мероприятий	в течение года	тренеры-преподаватели
5.2.	Организация и проведение субботников спортивной школы (уборка территории, спортивных залов)	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
5.3.	Воспитательная работа, беседы на учебно-тренировочных занятиях и мероприятиях (сборах) с целью привития трудолюбия, развития целеустремлённости, дисциплинированности, настойчивости, самокритичности, волевой саморегуляции, требовательности к себе и др.	в течение года	тренеры-преподаватели

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в

его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

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

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

№ пп	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственные за проведение
1	2	3	4
1.	Утверждение плана антидопинговых мероприятий, мероприятий по профилактике допинга, информированию о недопустимости использования допинга, запрещённых средств и методов в спорте	декабрь - январь	директор
2.	Изучение с занимающимися основных положений общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённые международными спортивными федерациями, теоретических положений о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, за нарушение антидопинговых правил	в процессе прохождения теоретического курса программы	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
3.	Доведение до обучающихся, тренерского состава, иных специалистов утверждённого перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в	в процессе прохождения	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели,

№ пп	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственные за проведение
1	2	3	4
	спорте	теоретического курса программы	медицинская сестра
4.	Доведение до обучающихся, тренерского состава, иных специалистов, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, разработанных Общероссийской антидопинговой организацией методических и инструктивных материалов по вопросам предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
5.	Изучение с обучающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорте; знаний о современных разрешённых препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
6.	Организация обучения и контроль за прохождением обучающимися-спортсменами, тренерами-преподавателями, иными специалистами антидопингового курса на портале онлайн-образования РУСАДА (изучение информационно-образовательных антидопинговых программ и прохождение итогового теста)	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
7.	Установление и поддержание постоянных связей с родителями (законными представителями) обучающихся-спортсменов с целью контроля и недопущения нарушений антидопинговых правил	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
8.	Предоставление в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой общероссийской антидопинговой организации информации для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
9.	Уведомление спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
10.	Предоставление информации о местонахождении спортсменов, включённых в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели
11.	Содействие в проведении тестирования спортсменов в соответствии с порядком проведения допинг-контроля	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
12.	Участие в слушаниях с применением санкций в отношении спортсменов, тренеров, иных специалистов, в вину которым вменяется нарушение антидопинговых правил	в течение года	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
13.	Проведение собраний групп занимающихся с обсуждением вопросов, связанных с мерами по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, с	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра

№ пп	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственные за проведение
1	2	3	4
	обсуждением фактов нарушения антидопинговых правил и последствий применения санкций		
14.	Обеспечение условий для проведения допинг-контроля на соревнованиях в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а также содействие проведению тестирования на спортивных мероприятиях в соответствии с порядком проведения допинг-контроля	во время проведения спортивных мероприятий, включённых в ЕКП	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
15.	Предоставление в Министерство физической культуры и спорта Республики Татарстан, региональное отделение всероссийской федерации борьбы на поясах сведений о возможном нарушении антидопинговых правил, а также об обстоятельствах, имеющих значение для привлечения виновных лиц к ответственности, в том числе для применения санкций	в течение года	директор
16.	Проведение индивидуальных и групповых профилактических мероприятий, разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств, по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача (медицинского работника)	в течение года	заместитель директора, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
17.	Проведение просветительской работы по борьбе с применением допинга: оформление стенда (наглядной агитации) по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
18.	Организация систематического диспансерного обследования (углубленного медицинского обследования) спортсменов	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировок и проведению соревнований. Работу по освоению инструкторской и судейской практики целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Сроки реализации устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы УТЭ (все периоды)				
1	- Освоение методики проведения на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия под руководством тренера – преподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

		<p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке под руководством тренера – преподавателя.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля учебно - тренировочных занятий</p>		
--	--	---	--	--

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно- тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями) обучающиеся спортивной школы ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО).

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (прветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. 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.

3.1.2. 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.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	Норматив свыше года обучения мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	не более 5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 150
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем в сед из положения лежа на спине, руки с 2,5 килограммовым диском за головой, ноги фиксируются	количество раз	не менее 8	
2.2.	Челночный бег 240 м (8x30 м) два забега с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров отрезками по 30 м	мин, с	не более 2.09	
2.3.	Время удержания ног в положении угла 90° в вися на гимнастической стенке	с	не менее 3	

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание с партнером равного веса	количество раз	не менее 6	
2.2.	Силовое сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (без раскачиваний)	количество раз	не менее 8	
2.3.	Силовое подтягивание на перекладине (без рывков) до уровня подбородка	количество раз	не менее 5	
	Челночный бег 240 м (8 раз по 30 м)		не более	

	два забега с интервалом на отдых 1 мин. Выполнять в зале вокруг барьеров		2.08
2.5.	Забегание ногами вокруг головы на «мосту» в левую сторону 30 с и в правую сторону 30 с (количество раз в обе стороны)	количество раз	не менее
			8
2.6.	Перевороты на «мосту» в течение 1 мин	количество раз	не менее
			15
2.7.	Бросок партнера равного веса «прогибом» в течение 1 мин	количество раз	не менее
			10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу), приседе, ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейке спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега: на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты, в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов: различные упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: со скакалкой, с теннисным мячом, с гантелями (вес до 1кг), с гирями, со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате и шесте, на бревне, упражнения на батуте.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать, изучение техники различных способов плавания, игры на воде.

Стретчинг.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Средства (упражнения), направленные на повышение уровня специальной

физической подготовки, следует представлять, как специально-подготовительные.

Специально-подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения, сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор, стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы перед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу;

отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Техническая подготовка.

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

Этап начальной подготовки. Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой на поясах или национальной спортивной борьбой корэш. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения: обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин; элементы акробатики - 6-10 мин; игры в касания - 4-7 мин; освоение захватов - 6-10 мин; упражнения на мосту - 6-18 мин.

Оставшееся время может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим интенсификация нагрузки всегда подкрепляется улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух - трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) положен спортивно - игровой метод организации и проведения занятий.

Учебно-тренировочный этап. На этапе начальной спортивной специализации весь процесс подготовки в группах спортивной специализации, начиная с первого года обучения, должен быть, подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Не исключая варианты построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, особое внимание уделяется на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки.

В частности, в практические занятия на ковре включены следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

2. Игры для развития качеств маневрирования. Повышения внимания. Быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов.

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами. Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Тематика основных приёмов технической подготовки. Самостраховка. Выведение противника из равновесия. Техника бросков. Защита от броска. Однонаправленные комбинации. Разнонаправленные комбинации. Контрприемы.

Тактическая подготовка.

Тактика – это выбор более благоприятного способа решения конкретной ситуации в поединке. Тактическая подготовленность в системе многолетней подготовки формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличиваются, сами же приемы усложняются.

На этапе начальной подготовки тактическая подготовка занимает незначительное место. Чем выше уровень спортивной подготовки, тем больше внимания уделяется тактике.

Тактическую подготовку разделяют на: тактику ведения поединка и тактику участия в соревнованиях, самооборона. Проходя программу подготовки, занимающиеся спортсмены должны овладевать внушительным спектром технических и тактических умений. Это позволит им лучше осваиваться в сложных условиях поединка на соревнованиях и развивать не один-два бросковых приема, а их комплекс.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

- действия в нападении;
- действия в защите.

Освоение большого арсенала бросков необходимо не только для атакующего, но и для атакованного, поскольку при проведении оппонентом неизученного броска атакованный не всегда адекватно группируется, применяет неправильные приемы защиты, не знает самостраховки, в свою очередь это может привести к травматическим повреждениям.

Особенно болезненно переживают юные борцы поражения. Поэтому тренер должен помочь им выявить причины поражения и разъяснить, на что надо обратить внимание на предстоящих занятиях, чтобы добиться победы в будущем, одобрить его участие в соревнованиях, несмотря на неудачу, и настроить на будущие успехи. Следовательно, занимающиеся постепенно приноравливаются к анализу своих действий и поступков.

В период углубленной специализации происходит совершенствование двигательных навыков, необходимых в нападении и защите. Общий объем тактической подготовки неуклонно растет. Тактическая подготовка проводится круглогодично, однако ее форма и содержание на отдельных этапах годичного цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, календаря соревнований.

Психологическая подготовка борца подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

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

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	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 культуры 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 элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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)	Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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	Понятность. 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 и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным 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».

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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 оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели переменной массы (до 5 кг)	комплект	3
3.	Гири спортивные (16, 24, 32) кг	комплект	1
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	3

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

5.2. Кадровые условия реализации Программы

5.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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 (при условии

их одновременной работы с обучающимися).

5.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

5.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6. Информационно-методические условия реализации Программы

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

7. Перечень информационного обеспечения

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть/ А. В. Алексеев. –М. :Физическая культура и спорт, 2015. – 192 с.
2. Ахмадиев, М. Г. Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе / М. Г. Ахмадиев. – Казань : КГГУ, 2016. – 35-40 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании /Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 214 с.
4. Бабаков, А. И. Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами / А. И. Бабаков, Л. В. Логинов, А. И. Шувалов. – Рязань : Рязан. гос. пед. ун-т, 2017. – 128 с.
5. Бабаков, А.И. Физическая и волевая подготовка борцов на поясах на основе использования методики самовоспитания. / А.И. Бабаков, С.В. Ульяновкин; Владимир. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2018. – 103 с.
6. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2019. – 30-42 с.
7. Воробьев, В.А. Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы/ В.А. Воробьев. –М.: Советский спорт, 2018.-106 с.
8. Давлетшин В. Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца. метод. Пособие. / В. Т. Давлетшин. – Казань: КГГУ, 2019. – 40 с. Гайнанов, Р. Ф. Корэш: программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Гайнанов Р. Ф., Свищёв И. Д., Аюпов Х. А., Валемеев А. А. М.: Советский спорт, 2018. – 112 с.
9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. - М.: Физкультура и спорт, 2016.- 375 с.
10. Киямов Ф.Н. Определение физической трудности выполнения бросков в борьбе на поясах // Педагогика-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта/ Ф.Н.Киямов. –Москва.2016. –11 с.
11. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности / Я.М. Коц. — М., 2019. – 134 с.
12. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. Пособие / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп.- М.: Советский спорт, 2016.- 208-217 с.
13. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка/ В.И. Платонов. – Киев,Физкультура и спорт, 2015. – 350с.
14. Солодов, А.С. Физиология человека. Общая. Возрастная / А. С. Солодов, Е. Б. Скалозуб, Учебник. – М.: Terra – Спорт, Олимпия Пресс, 2017. – 50 с. СПб.: «Олимп-СПб», 2018. – 102-130 с.
15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: В 4 кн.-Кн. 4. Планирование и контроль. / –М., 2000. – 243 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org/>).

