

## Аннотация

к дополнительной общеобразовательной программе « Корэш »  
МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау РБ  
( тренер – преподаватель Рафиков Ахат Ахметшарифович).

Данная программа разработана на основе:

- федерального стандарта по виду спорта корэш, утвержденного приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 2015г.

**Корэш** – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всесторонне гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными занятиями; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены; подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе; педагогического и врачебного контроля.

**Цель** занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивается новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов, уровень психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Проведение занятия корэш возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-

гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

### **Цель прохождения спортивной подготовки.**

Целью прохождения спортивной подготовки по корэш является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе СШОР по спортивной борьбе Республики Башкортостан.

### **Задачи спортивной подготовки.**

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области борьбы корэш, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории борьбы корэш, опыта мастеров;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

### **Знания, умения и навыки спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по корэш.**

В результате прохождения полной спортивной подготовки по борьбе корэш спортсмен должен демонстрировать следующие профессиональные и общие *знания*:

- об основных показателях и закономерностях физического развития, свойственного его возрасту;
- историю корэш;
- правила корэш;
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом;
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминология этих изменений;
- о существовании перечня запрещенных к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования;
- основы спортивной гигиены;

- основные методики тренировки;
- основные качества, развиваемые в борьбе.

*умения:*

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности;
- применять технику борьбы в стойке и партере для достижения побед в спортивных поединках;
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь. Особенности окружающей среды, ландшафта и прочие особенности для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья;
- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям;
- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени.

*навыки:*

- владеть всеми основными разделами техники борьбы;
- техникой и методикой развития основных физических качеств.