

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» Высокогорского муниципального района**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От «24» апреля 2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО «Спортивная школа»  
И.Н.Майоров  
Пр.№ 12 от «24» апреля 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта  
«Корэш»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта «корэш», утвержденного приказом Минспорта России  
от 22 ноября 2022 г. №1050.  
(Зарегистрировано в Минюсте РФ 19 декабря 2022 г. №71624)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальный этап – 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 3-4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 10 лет и старше.**

**Сведения о разработчиках  
программы:**

Губаева Т.Г.- зам.директора  
по СР  
Савина И.Н. - инструктор-  
методист  
Закиров Р.Г. - тренер-  
преподаватель по корэш

**Высокая Гора, 2023г.**

## Содержание

|                                                                                                                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....                                                                                                                                                             | 3  |
| 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....                                                                                           | 3  |
| 2.1.Краткая характеристика вида спорта «корэш».....                                                                                                                                 | 6  |
| 2.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц,<br>проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную<br>подготовку в группах ..... | 7  |
| 2.3.Объем дополнительной образовательной программы .....                                                                                                                            | 7  |
| 2.4.Виды и формы обучения.....                                                                                                                                                      | 10 |
| 2.4.1.Учебно-тренировочные занятия .....                                                                                                                                            | 11 |
| 2.4.2.Учебно-тренировочные мероприятия .....                                                                                                                                        | 12 |
| 2.4.3.Спортивные соревнования .....                                                                                                                                                 | 14 |
| 2.5.Годовой учебно-тренировочный план.....                                                                                                                                          | 16 |
| 2.6.Календарный план воспитательной работы .....                                                                                                                                    | 18 |
| 2.7.Антидопинг .....                                                                                                                                                                | 20 |
| 2.8.Инструкторская и судейская практика.....                                                                                                                                        | 24 |
| 2.9.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.....                                                                                                           | 25 |
| 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....                                                                                                                                                           | 27 |
| 3.1.Требования к результатам прохождения программы .....                                                                                                                            | 27 |
| 3.2.Аттестация обучающихся.....                                                                                                                                                     | 29 |
| 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КОРЭШ».....                                                                                                                                    | 34 |
| 4.1.Общая физическая<br>подготовка .....                                                                                                                                            | 34 |
| 4.2.Специальная физическая подготовка .....                                                                                                                                         | 35 |
| 4.3.Техническая подготовка .....                                                                                                                                                    | 38 |
| 4.4.Тактическая подготовка.....                                                                                                                                                     | 45 |
| 4.5.Теоретическая подготовка.....                                                                                                                                                   | 51 |
| 4.6.Учебно-тренировочный план .....                                                                                                                                                 | 60 |
| 5. ОСОБЕННОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....                                                                                                                             | 65 |

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ..... | 65 |
| 6.1. Материально-технические условия .....                           | 65 |
| 6.2. Кадровые условия .....                                          | 66 |
| ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....                         | 73 |