

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

Рассмотрено  
на заседании тренерско-  
методического совета

Протокол № 7  
« 26 » 05 20 15 г.

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 4

« 28 » 08 20 15 г.

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



**Предпрофессиональная программа  
по спортивной борьбе на поясах  
МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова**

НА ОСНОВЕ ПРИКАЗА МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИИ  
ОТ 27.03.2013 ГОДА № 145 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»  
(ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИНЮСТЕ РОССИИ 10.06.2013 №28760)

Срок реализации программы: 7 лет

г. Нурлат  
2015 год

**Разработчики:** методист Яруллина Ч. Р., инструкторы-методисты Хазимуратова Э. Ф., Колесникова М. Р.;  
тренеры-преподаватели Самигуллин Р. К., Валиев И. М., Рахматуллин Р. Р.

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

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

#### **Аннотация**

Рабочая программа по виду спорта «Спортивная борьба на поясах» составлена в соответствии с требованиями к дополнительному образованию Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения, на основе приказа Минспорта России от 27.03.2013 года № 145 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба на поясах» (зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 №28760), рабочего Учебного плана МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г. С. Хусаинова Нурлатского муниципального района РТ, на основе авторской программы, разработанной тренером-преподавателем по «Спортивной борьбе на поясах», утвержденной в 2014 году, рекомендованной педагогическим советом МБОУ ДОД «ДЮСШ» им. Г. С. Хусаинова Протокол № 5, от «29» июля 2014г.

## Содержание

<b>Раздел 1. Пояснительная записка</b> .....	стр. 5
<b>Раздел 2. Нормативная часть</b> .....	стр. 7
2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба на поясах .....	стр. 7
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.....	стр. 8
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба .....	стр.8
2.4. Предельные тренировочные нагрузки .....	стр.8
2.5. Режимы тренировочной работы .....	стр.9
2.6. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки .....	стр.10
2.7. Годичный цикл подготовки борцов.....	стр.14
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	стр.16
<b>Раздел 3. Методическая часть</b> .....	стр.20
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	стр.21
3.2. Воспитательная работа .....	стр.30
3.3. Психологическая подготовка.....	стр.31
3.4. Инструкторская и судейская практика .....	стр.32
3.5. Восстановительные средства и мероприятия .....	стр.32
3.6. Врачебный контроль.....	стр.33
3.7. Программный материал для практических занятий.....	стр.33
3.7.1. Средства для совершенствования физической подготовки борцов (для всех годов обучения).....	стр.33
3.7.2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки .....	стр.38
3.7.3. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе до двух лет обучения .....	стр.42
3.7.4. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса на тренировочном этапе свыше двух лет обучения.....	стр. 45

<b>Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>стр.47</b>
4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба .....	стр.47
4.2. Нормативы по видам спорта для зачисления в группы.....	стр.47
4.2.1.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки...	стр.47
4.2.2.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе .....	стр.49
4.3.Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки .....	стр.50
<b>Раздел 5.Информационное обеспечение .....</b>	<b>стр.51</b>

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью 52 листов

Лист / Список /

