

Описание дополнительной общеразвивающей программы по спортивной борьбе (греко-римской)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной борьбе (греко-римской) (далее – Программа) составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Данная программа предназначена для подготовки борцов греко-римского стиля в спортивно-оздоровительных группах.

Греко-римская борьба — единоборство, в котором соперничают спортсмены, одаренные от природы силой, творческим умом, смекалкой, исключительной реакцией, незаурядной выносливостью и железной волей. Цель каждого борца-классика — положить конкурента на лопатки, добиться чистой победы или накопить безусловное техническое преимущество в балльных оценках. Достижение этой цели требует упорной целеустремленной работы в течение многих лет.

Выбирая классическую борьбу как школу воспитания силы, мужества и характера, как способ самовыражения и испытания жизнестойкости, каждый молодой человек может быть уверен, что его надежды будут оправданы. В классической борьбе преобладают большие мышечные напряжения, связанные с преодолением массы и силы тяжести соперника, его мышечных усилий. Необходимо обладать интуицией для своевременной мобилизации контр-усилий, чтобы не исчерпать свою энергию, не достигнув результата. Поединки борцов-классиков включают тактические действия — разведку, выбор выгодных положений в стойке или партере, атакующие приемы с захватами рук, шеи, туловища, перевороты, разнообразные броски, переводящие соперника из стойки в партер или в критическое положение, ведущее к его поражению. Борец должен освоить навыки сохранения устойчивого равновесия в стойке и в передвижениях по коврику, чтобы подготовить условия для проведения атаки или предупредить действия соперника. Успешное проведение бросков определяют захваты, с помощью которых соперник выводится из равновесия приемами подворотов, бросков прогибами с переходом в мост, сваливанием толчками или скручиванием, бросков мельницей. В партере амплитуда движений уменьшается, уступая место дожиманиям, переворотам, контрприемам ухода с моста и восстановления устойчивого положения, в которых соперники проявляют недюжинную силу, гибкость и ловкость.

Овладев большим количеством приемов, каждый борец доводит до совершенства лишь несколько, наиболее отвечающих его индивидуальным качествам и гарантирующих ему победу над соперником. Сложность классического поединка заключается в дефиците времени: за отведенные на схватку 6 мин. (у взрослых) и 4 мин. (у юношей) необходимо точно рассчитать все тактические комбинации, провести несколько результативных приемов и выиграть поединок быстрой, чистой победой, сохранив запас сил и энергии. Каждый новый соперник требует новых творческих решений для победоносной тактики. «Толкачи» и «силачи» в классической борьбе прошлого уступили место мыслящим тактикам, проявляющим виртуозность, техническое совершенство и целеустремленность. За этими качествами всегда стоит большой труд, развитие взрывной и статической силы, быстрой концентрации усилий в отдельных группах мышц, быстрых реакций на действия соперника, активной гибкости в суставах и позвоночнике, устойчивости к утомлению и болевым ощущениям, координации и управления временными, пространственными и

силовыми параметрами собственных движений в быстро изменяющихся ситуациях поединка.

Целью разработки настоящего документа является установление структуры, содержания системы подготовки, а также условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта спортивная борьба в МБУ ДО «СШ № 3 им. А.А. Лопатина».

Основными **задачами** реализации **Программы** являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- приобретение теоретических и практических знаний в спортивной борьбе (греко-римской);
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «спортивная борьба (греко-римская)».

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной борьбе (греко-римской);
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки в дальнейшем по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана;
- участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы учреждения.

Минимальный возраст зачисления на обучение по Программе – 6 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль.

Годовой календарный учебный график разрабатывается ежегодно из расчета не менее чем на 42 недели.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.