

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба – один из самых древних и любимых народов видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наибольшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколения.

Греко-римская борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Данная программа является основным документом при планировании и проведении занятий в спортивной школе.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

В Программе раскрывается содержание образовательного процесса и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической, игровой).

**Основная функция программы** – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической,

технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

**На спортивно-оздоровительный этап** зачисляются обучающиеся общеобразовательных учреждений 7-9 лет, желающие заниматься спортивной (греко-римской) борьбой.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском заключении, подтверждающая отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта.

Лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку, но не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение в спортивно-оздоровительной группе.

Зачисление на обучение по Программе осуществляется приказом директора на основании «Порядка приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в ТМК ОУДО «ДЮСШ по национальным видам спорта им. А.Г. Кизима».

#### **Минимальный возраст и количество лиц, проходящих обучение на этапе подготовки, количество учебных часов в неделю**

<b>Год обучения</b>	<b>Возраст обучающихся</b>	<b>Минимальное число обучающихся в группе</b>	<b>Максимальное число обучающихся в группе</b>	<b>Количество учебных часов в неделю</b>
1 год	7-9 лет	10	20	6 *

\* с целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки в группе в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.