

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной борьбе (греко-римская борьба) разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам приказ министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939;

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196;

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, примерные планы-графики тренировочного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Результатом реализации программы является:

На базовом уровне сложности:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- нравственное воспитание учащихся
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба).

На углубленном уровне сложности:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба);
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

На базовом уровне сложности:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

На углубленном уровне сложности:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха, обучающихся в каникулярный период ДЮСШ организуют спортивно-оздоровительный лагерь.

Начало и окончание спортивного сезона зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией. В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года обучения, на базовом уровне сложности в условиях ДЮСШ, задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. В связи с этим процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

Базовой уровень сложности.

На **базовой уровень сложности** зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Возраст зачисления 8 лет.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Углубленный уровень сложности:

Группа формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность периода:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многолетней подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

В данной Программе излагается учебный материал для групп начальной подготовки и тренировочных групп. Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях ДЮСШ имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Срок обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Минимальный возраст зачисления на базовый уровень обучения – 8 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах:

	Базовый уровень 1-2 год обучения	Базовый уровень 3-4 год обучения	Базовый уровень 5-6 год обучения	Углубленный уровень 1-2 год обучения
Количество обучающихся	10-15	10-12	6-8	4-6

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство между двумя противниками, которое осуществляется в рамках правил. Правила предусматривают условия присуждения победы. Ограничивают возможные действия борцов, обеспечивают зрелищность, образовательный и воспитательный эффект.

Борьба знакома всем народам и всегда служила мощным средством воспитания молодого поколения людей, всё это позволило связать славные традиции прошлого с потребностями сегодняшнего времени. Борьба один из наиболее распространенных видов спорта.

Естественность, доступность, эмоциональность, наличие весовых категорий, снимающих ограничения для занятий борьбой всем желающим, высокое оздоровительное, воспитательное значение. Эти обстоятельства послужили основой для высокой оценки борьбы выдающимися представителями различных эпох. П. Ф. Лесгафт, подчеркивая особую роль единоборств в воспитании детей, отмечал: «Борьба есть упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять своё тело на определённой опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

В этом определении подчеркнуты наиболее характерные черты спортивной

борьбы, смысловую основу борцовского поединка представляют не грубый натиск и физическая сила, а искусство владеть своим телом и соизмерять свои усилия с создавшейся ситуацией, направлять их в нужное русло. Занятия борьбой формируют необходимые жизненные качества личности, содействуют интеллектуальному, волевому воспитанию личности, формирует социальную активность.

Занятия борьбой развивают высокий уровень скоростно-силовых качеств, огромную выносливость к мышечной работе с различной интенсивностью. Борец должен уметь чередовать предельные мышечные напряжения с расслаблением в трех режимах работы мышц (преодолевающим, уступающим, удерживающим), вовлекая в работу большое количество мышечных групп.

Важно отметить, чтобы сформировалось правильное представление о борьбе как виду спорта, что здесь нет доминирования одного или нескольких физических качеств спортсмена. Борьба хороша тем, что в ней можно нивелировать одно преимущество другим, не давая подавляющего превосходства ни одному.