

## Аннотация к программе

Программа по греко-римской борьбе составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ 2004 года под редакцией Г.М. Грузных, И.А. Кандрацкого.

МКОУ "ДЮСШ г. Свирска", 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 сообразно способностям.

**Греко-римская борьба** один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий большое воспитательное, оздоровительное, прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Борьба предполагает воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

**Греко-римская борьба** является европейским видом боевых искусств. Здесь главное, вывести противника из равновесия, используя определенный арсенал технических приемов единоборства и прижать его лопатками к коврику. Название единоборства получило от места своего зарождения – Древняя Греция и Римская империя. Сегодня мы можем наблюдать за развитием современного вида греко-римской борьбы, который сформировался в 19 веке во Франции. Этот вид боевых искусств представляет собой борьбу двух спортсменов. С технической стороны, здесь можно использовать различные приемы, но запрещены действия ногами, то есть любого вида подножки, зацепы или подсечки. За время соревнования спортсмены набирают определенное количество очков. Если ни одному из них не удастся прижать спину соперника к коврику, именно очки позволяют рефери определить победителя. Очки считаются за каждый бросок спортсменов, каждый использованный прием или удержание. Продолжительность схватки между соревнующимися – 3 двухминутных раунда. В случае не определения выигравшего, рефери с помощью жребия предоставляет возможность атаковать соперника, если атака удачная, то атакующему и присуждается победа в борьбе.

Данная программа разработана для МОУ ДОД "ДЮСШ г. Свирска". В г. Свирске греко-римская борьба развивается с 2002 года, с 2010 года воспитанники показывают высокие результаты на областных и всероссийских турнирах. Учебно-тренировочные занятия организованы в зале борьбы. Зал оснащен двумя борцовскими ковриками, душевыми, сауной, удобной раздевалкой.

*В качестве основного принципа организации учебно-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 учебный 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 учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по

индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

*Цель программы* - реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно актуальную личность.

*Основными задачами* являются: привлечение большого количества детей к занятиям греко-римской борьбой, обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, изучение специальных подготовительных упражнений простых форм борьбы, самостраховки, несложных приемов борьбы в партере и стойке, воспитание морально-этических и волевых качеств личности.

*Основными показателями* реализации программы являются – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности учащихся (физической, тактической, игровой и теоретической), показываемые результаты в соревнованиях разного уровня.

Программа представляет модель многолетней подготовки борцов. Рассчитана на обучение в группах на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Рассчитана на 7 лет.

На каждом этапе ставятся специфические задачи:

На **этапе начальной подготовки** ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На **учебно-тренировочном этапе** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190535

Владелец Соловьева Ирина Александровна

Действителен с 18.10.2023 по 17.10.2024