

Аннотация к программе «Греко – римская борьба».

Дополнительная общеобразовательная программа по греко-римской борьбе для групп общефизической подготовки составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки по греко-римской борьбе для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по греко-римской борьбе (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. М., 2009г.).

Программа по греко-римской борьбе для этапа общефизической подготовки разработана для детей и подростков в возрасте 8-12 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет педагогам дополнительного образования придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Среди ряда методических принципов следует выделить следующие:

- **Принцип комплексности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложенного программного материала по этапам годичного цикла и его соответствия требованиям на данном этапе подготовки, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения на этапе общефизической подготовки, возрастных, индивидуальных особенностей юных борцов.

Программа является основным регламентирующим документом, охватывает комплекс параметров подготовки борцов на 3-х летний период обучения, предусматривает последовательность и непрерывность подготовительного процесса становления, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

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 данного этапа 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 работы 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.

Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки.

3. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных борцов.

В настоящей программе для этапа общефизической подготовки определена структура и основные положения работы борцов, содержание материала занятий по годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы.