**АННОТАЦИЯ**

# дополнительной предпрофессиональной программе «греко-римская борьба»

# Греко-римская борьба – европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в [Древней Греции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F) и получила развитие в [Римской империи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F), а современный вид греко-римской борьбы сформировался во [Франции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F) в первой половине [XIX](https://ru.wikipedia.org/wiki/XIX) в.

***Актуальность*** данной программы связанна с активным развитием и ростом популяризации детско-юношеского спорта, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Данная программа ***педагогически целесообразна,*** так как при ее реализации выполняются основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

***Принцип системности*** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

***Принцип преемственности*** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки.

***Принцип вариативности*** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, развития индивидуальных особенностей юного спортсмена; разнообразие программного материала для практических занятий и тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

***Цель*** программы заключается в подготовке физически крепких, гармонично и духовно развитых юных спортсменов; воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

* содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
* подготовка спортсменов высокой квалификации;
* повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
* подготовка инструкторов и судей по греко-римской борьбе;
* выполнение нормативных требований, предъявляемых к спортсменам определенного уровня подготовки.

**Возраст занимающихся**, участвующих в реализации предпрофессиональной программы **- 10 – 18лет.**

**Срок реализации** предпрофессиональной программы по виду спорта греко-римская борьба **8-10 лет.**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта борьба;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта борьба.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта борьба;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

**Основными формами тренировочного процесса** являются:

* групповые тренировочные и теоретические занятия;
* медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
* тестирование и контроль;
* соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах);
* инструкторская и судейская практика занимающихся.

Лицам, проходящим обучение по предпрофессинальной программе, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки.

С учетом специфики вида спорта греко-римская борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* + комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
  + в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта греко-римская борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.
* **Ожидаемый результат:**
* ● стабильность состава занимающихся;
* ● динамика роста индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
* ● подготовка резерва в юношеские сборные команды города и края;
* ● результаты участия в соревнованиях.
* Итогами реализации программы являются: участие воспитанников в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации