

АННОТАЦИЯ

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

Дисциплина «Греко-римская борьба», (вольная борьба) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по греко-римской борьбе, вольной борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 г. № 1091 (далее – ФССП), и на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1221.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и обучающихся ГБУ ДО «СШ Серноводского района». Спортивная борьба относится к группе видов спорта, в которой успешность выполнения технических действий связана с довольно вариативными условиями их проявления, относительно подвижным навыком и точным конечным результатом. В спортивной борьбе существует немного движений, в которых точность можно оценивать объективными количественными показателями. При этом во всех случаях речь идет о целевой точности, непосредственно связанной с успешностью решения конечной двигательной задачи (ее результатом). Успешность решения двигательной задачи в борьбе сводится к тому, чтобы опрокинуть и прижать противника спиной к ковру. При этом в большинстве случаев важна не только точность проведения технического действия (основных приемов нападения), но и тесно связанная с ней эффективность. Решение двигательной задачи в борьбе (точность и эффективность приема) усложняется постоянно меняющимися условиями поединка. Условия единоборства создают большое разнообразие обстановки для проявления навыка. Это служит одной из основных причин его подвижности. На соревнованиях высококвалифицированные спортсмены в процессе схватки стремятся создать наиболее благоприятные возможности для выполнения рациональной структуры технического действия. Предварительные действия борца направлены на создание стартового положения, близкого к рациональной основе структуры приема. Такое положение наиболее эффективно и просто для нападения и защиты. Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки борцов. В основу программы заложены основополагающие принципы

спортивной подготовки занимающихся и юных спортсменов, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

Организация учебно-тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки: – этап начальной подготовки; – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); – этап совершенствования спортивного мастерства.

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 4 года;
- этап учебно - тренировочный – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.