Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по вольной борьбе «УСПЕХ»

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта «Вольная борьба». Она является документом, регламентирующим образовательную, тренировочную и воспитательную работу. Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Данная программа составлена в соответствии и с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.
 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2022);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Национальный проект «Образование», федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 г. № 3;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требованиях к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколений (включая разноуровневые программы) в обрасти физической культуры и спорта, ФБГУ ФЦОМОФВ, 2021 г.;
 - Устава ГУ ДО «ЗКЦФК и С».

Новизна программы заключается в определении приоритетности тренировочного процесса, направленного на всестороннее развитие личности обучающихся, их физических, морально-волевых и нравственных качеств и преемственности содержания с программой спортивной подготовки. Программа имеет отличительную черту - расширение возможностей обучающимися ценностей физической использования активности спортивной культуры; практическое использование огромного креативного формирования физического потенциала спорта для и нравственного уровня культуры жизнедеятельности, здоровья, роста достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех участников образовательного процесса.

Актуальность программы обусловлена активным развитием и ростом популяризации детского спорта, необходимостью создания системы выявления одаренных детей и подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями.

В соответствии с Законом об образовании, цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье сбережение, организацию содержательного

досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся

Вольная борьба - вид спорта, который заключается в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Занятия вольной борьбой способствуют укреплению здоровья и хорошему физическому развитию. Вольная борьба является важным средством физического воспитания, развивает силу, быстроту, координацию, точность движений, выносливость, способствует формированию важных прикладных навыков самозащиты, является эффективным средством воспитания ценных моральных и волевых качеств: целеустремленности, мужества, находчивости.

В процессе вольной борьбы спортсмены применяют различные технико-тактические приемы, связанные с большими мышечными усилиями в условиях острого единоборства. Соревновательные схватки борцов представляют собой работу субмаксимальной мощности. Кратковременные скоростно-силовые напряжения спортсменов сопровождаются элементами натуживания и задержкой дыхания, а во время захватов преобладают статические усилия групп мышц. Соревнования обычно проводятся в виде длительных турниров, во время которых борцам необходимо поддерживать определенный вес.

Отличительной особенностью вольной борьбы в том, что разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, фляг, рондад, сальто, арабское сальто, стойка и

хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби и мини-футбол. Технические действия отрабатывают на манекене, а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа и стоя, упражнения из тяжёлой атлетики, без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты.