**Управление образования администрации**

**Ростовского муниципального района**

**муниципальное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа №2 Ростовского МР**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта**

**греко-римская борьба этапе начальной подготовки**

Автор – составитель:

Смирнова Л.А., инструктор-методист

Золотов А.Ф., тренер-преподаватель

**2017 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Греко-римская борьба» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», при разработке программы учитывались положения Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утвержден приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 145), примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по греко-римской борьбе (М.: Советский спорт, 2004).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся по виду спорта греко-римская борьба в МОУ ДО ДЮСШ №2 Ростовского МР на спортивно-оздоровительном этапе, этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап специализации).

**Характеристика вида спорта:**

Своего наибольшего развития борьба достигла в Древней Греции. Можно найти многочисленные упоминания о ней в литературе и изобразительном искусстве древних греков. Борьба числилась в одних из первейших олимпийских играх вслед за бегом. В знаменитом греческом пятиборье – пентатлоне, куда входили бег, борьба, прыжки, метание диска, метания копья, борьба считалась самым оригинальным видом спорта среди четырех остальных. Позднее борьба вошла в состав панкратиона – кулачного боя с элементами борьбы. Это было третьей разновидностью борьбы в Древней Греции. Борьба становится массовым зрелищем, завоевывает сердца любителей состязаний и разжигает интерес к ее познанию: открываются школы по подготовке профессиональных борцов.

Достигнув апогея развития в Древней Греции, борьба завоевывает Рим. В Риме борьба, подобно греческой, становится достаточно популярной. Римская борьба сочеталась и с кулачными боями, подобно греческому панкратиону, и с вооруженными боями – гладиаторские бои.

По мере развития христианства в Европе в конце IV века нашей эры все виды борьбы теряют свою популярность и общепризнанность в обществе, перестают существовать олимпийские игры и школы по подготовке борцов. Однако среди простого городского люда борьба остается любимейшим занятием и развлечением в течение всего средневековья.

Современная греко-римская борьба начала свое формирование в Европе с XVIII-начала XIX века преимущественно во Франции. Борьба была главным развлечением, и борцы из просто народа стали ездить по стране с поединками вместе с бродячими цирками, также они выступали на различных гуляньях, ярмарках. Позднее организуются первенства по борьбе среди отдельных городов, затем среди всей Франции, а впоследствии и чемпионаты мира. Борьба становится необычайно популярной по всей Европе.

Париж с 1848 года становится центром борьбы. Здесь создаются арены, где проводились поединки среди профессиональных борцов. Сюда начинают стекаться борцы со всей Европы. Борьба распространяется по европейскому континенту. В итоге французская борьба получает всеобщее признание. Потом еще долгое время она называлась французской, отдавая дань стране, сделавшей ее популярным и общепризнанным видом спорта.

С 1896 года французская борьба входит в состав современных олимпийских игр. По мнению МОК (Международный Олимпийский Комитет), борьба должна называться греко-римская, что придает ее названию международное значение, как виду спорта. На первых современных олимпийских играх греко-римскую борьбу представляли всего лишь пять спортсменов. Разделения по весовым категориям не было. С того времени греко-римская борьба входила в состав Олимпийских Игр по сей день, за исключением двух раз – в 1900 году и в 1904.

В 1912 году формируется ФИЛА – Международная федерация борьбы. На сегодняшний день ФИЛА представляет собой одну из влиятельнейших и крупнейших спортивных организаций мира.

Официальной датой возникновения греко-римской борьбы в России принято считать 1895 год и связана с именами деятелей любительского спорта В.Ф.Краевским и В.А.Пытлясинским.

Первый чемпионат России по греко-римской борьбе был проведен в Петербурге в 1897 году. В нем участвовало восемь борцов. Первым чемпионом России стал Александр Шмелинг (г.Петербург).

В 1898 г. в Вене (Австрия) состоялся первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе среди любителей. Первым чемпионом Европы стал борец из России Георг Гаккеншмидт.

На международную олимпийскую арену российские борцы вышли в 1908 году. На IV Олимпийских играх в Лондоне Николай Орлов и Александр Петров впервые завоевали серебряные медали.

Первым чемпионом мира среди любителей из русских борцов дореволюционной России в 1913 году стал Георгий Бауман (Петроград).

В 1904 году в Петрограде был проведен первый чемпионат России среди борцов-профессионалов. В советское время первый чемпионат СССР по греко-римской борьбе состоялся в декабре 1924 года в г. Киеве.

Особенно насыщенным борцовскими событиями был 1947 год. Федерация борьбы СССР вступила в Международную федерацию борьбы ФИЛА. Состоялись первые всесоюзные юношеские соревнования по греко-римской борьбе. Но самое главное событие – это участие сборной команды страны в XXVIII Чемпионате Европы в Праге (Чехословакия).

Наиболее знаменательным для советских спортсменов был 1952 год. Впервые сборная команда СССР приняла участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия). Олимпийскими чемпионами стали: Борис Гуревич, Яков Пункин, Шазам Сафин, Иоханем Коткас.

Борьба – это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд.

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др.

В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. – развитию всего этого способствуют занятия борьбой.

Основными задачами реализации Программы являются:

* формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
* овладение технико-тактическим арсеналом греко-римской борьбы, приобретение и накопление соревновательного опыта.

Данная Программа направлена на:

* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в греко-римской борьбе;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по греко-римской борьбе, в том числе:

* построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в греко-римской борьбе;
* преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в греко-римской борьбе;
* повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
* использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Программа рассчитана на следующие этапы (периоды) спортивной подготовки:

1. Спортивно-оздоровительный этап;
2. Этап начальной подготовки, периоды – до одного года, свыше одного года;
3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды – начальной специализации, углубленной специализации.

В процессе многолетней спортивной подготовки решаются следующие задачи:

1. на этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники двигательных действий греко-римской борьбы;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбой.

2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующих специфике греко-римской борьбы;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнований по греко-римской борьбе;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

Программа имеет следующую структуру:

* титульный лист;
* пояснительную записку;
* учебный план;
* методическую часть;
* систему контроля и зачетные требования;
* перечень информационного обеспечения.