

## Аннотация к программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная (вольная) борьба»

### ГБУ ДО «СШ с. Герменчук Шалинского района»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее—Программа) предназначена для ГБУ ДО «СШ с. Герменчук Шалинского района» (для спортивной дисциплины вольная борьба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. №1091 (далее в ФССП).

**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.

Срок реализации этапа начальной подготовки рассчитан на **3 года**. На этап начальной подготовки зачисляются лица **не моложе 8 лет**, желающие заниматься спортивной борьбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Наполняемость групп на этапе начальной подготовке составляет – **15 человек**. Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) рассчитан на **5 лет**. На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки **не моложе 12 лет**. Спортсмены должны иметь **разряды для зачисления:**

- на этапах спортивной подготовки до трех лет – третий, второй, первый юношеские спортивные разряды; -на этапах спортивной подготовки свыше тех лет – третий, второй, первый спортивный разряд.

Наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляет – 1-5 человек. Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства рассчитан на 3 года. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства и не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы (пройти обследование во врачебно-физкультурном диспансере). Наполняемость групп на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет – 1-5 человек.

Учебно-тренировочный процесс по спортивной борьбе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период

самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по спортивной борьбе утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; - повысить уровень физической подготовленности; - овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»; - получить общие знания об антидопинговых правилах; - соблюдать антидопинговые правила; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»; - изучить антидопинговые правила; - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»; - выполнить план индивидуальной подготовки; - закрепить и углубить знания антидопинговых

правил; - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.