**Аннотация к рабочим программам**

 **по Вольной борьбе**

 В программе пред­ставлены модель построения системы многолетней подготовки, пример­ные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. Определена общая последовательность изу­чения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ГНП), для учебно-тренировочных групп (УТГ). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 40 учебные недели.

Деятельность спортивной школы направлена на развитие массового спорта и ставятся задачи специфические для каждого этапа подготовки.

 На **этапе начальной подготовки** ставится задача по привлечению максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленном на развитии их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитание физических, морально-волевых качеств.

 На **учебно-тренировочном этапе** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по вольной борьбе.

 В качестве **критериев** оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

 **На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоение основ техники вольной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля;

**На учебно – тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

- динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по вольной борьбе;

- освоение теоретического раздела Программы;

**При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы**:

*- направленность на максимально возможные достижения;*

*- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;*

*-единство общей и специальной спортивной подготовки;*

 *- непрерывность и цикличность процесса подготовки;*

 *-единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;*

*- волнообразность динамики нагрузок;*

 *-единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.*

**Программа имеет следующую структуру:**

- введение;

- нормативная часть;

- методическая часть;

 - система контроля и зачётные требования;

- материально-техническое обеспечение;

- медико-восстановительные мероприятия;

 - психологическая подготовка;

- меры безопасности и предупреждения травматизма;

- перечень информационного обеспечения

 **Цели и задачи**

Учащийся ДЮСШ должен:

1. Знать:

- историю развития вольной борьбы;

- навыки страховки во время занятий;

- техники безопасности во время занятий на спортивных снарядах;

- правила соревнований и судейства;

- программный материал, соответствующий году обучения;

- соблюдать режим дня;

- физиологические основы спортивной тренировки.

2. Уметь:

- выполнять базовую технику вольной борьбы;

- вести дневник самоконтроля;

- выполнять нормативные требования ДЮСШ по общей физической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП);

- управлять своим психическим состоянием.

3. Овладеть:

- навыками специальных упражнений на снарядах;

- навыки личной гигиены;

- технико-тактическими действиями в схватках (ТТД).

4. Приобретать опыт в соревнованиях.