

**Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Греко-римская борьба. Старт»**

Вид спорта: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе предназначена для обучающихся 7-12 лет.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям борьбой.

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Цель программы

формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи

Обучающие:

- сформировать знания об истории и развитии греко-римской борьбы в стране и мире;
- обучить основам техники и тактики борьбы;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- способствовать развитию морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитывать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- сформировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой;
- способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

Прогнозируемые результаты

Результатами освоения программы по греко-римской борьбе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации);
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических (двигательных) качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; в области освоения других видов спорта и подвижных игр;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий;
- овладение навыками реагирования на действия соперника;
- овладение навыками технико-тактических действий;
- овладение навыками адаптироваться к тренировочной деятельности.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности,
- принципы гигиены, закаливания, режима дня.

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять страховку и само страховку.

По окончании 2, 3 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- тактико-технические требования выполнения основных элементов;
- терминологию спортивной борьбы;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца.

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;
- выполнять прием, защиту, контрприем;
- выполнять игровые комплексы с элементами единоборств;
- проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана.