

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка 6-8 год обучения»

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 в возрасте с 11 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 углубленный.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 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

всестороннее развитие гармоничной личности и укрепление здоровья, через занятия греко-римской борьбой.

Задачи

Обучающие:

- формировать знания, умения и навыки владения техникой и тактикой греко - римской борьбы;
- формировать теоретические знания правил проведения соревнований в соответствующей весовой и возрастной группе и умения применить их на практике;
- сформировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

Развивающие:

- развивать устойчивый и глубокий интерес к занятиям греко-римской борьбы посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков;
- совершенствовать опорно-двигательную систему обучающихся;
- развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность;
- воспитывать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- воспитывать чувство коллективизма и патриотизма.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 1134 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год).

Прогнозируемые результаты

Результатом реализации Программы является:

- повышение уровня технической и тактической подготовки;
- повышение уровня функциональной подготовленности и освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка 6-8 года обучения» обучающиеся должны

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
2. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.
3. Различные алгоритмы технико-тактических действий.

Уметь:

1. Успешно применять технику и тактику греко-римской борьбы;
2. Находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и исправлять их;
3. Выполнять приемы страховки и самостраховки.