

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

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:

с 7 лет - 1 год обучения (допускается прием обучающихся в возрасте с 6 лет);

с 8 лет - 2, 3 год обучения.

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

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с обязательным 10-минутным перерывом после 45 минут занятий. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Цель программы

является формирование у начинающих спортсменов здорового образа жизни, воспитание личностных и морально-волевых качеств.

Задачи

Образовательные:

- сформировать необходимые теоретические знания;
- обучить технике и тактике борьбы;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества;
- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- способствовать воспитанию ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развивать физические способности (силу, скорость, координацию, выносливость, гибкость);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений ведения схватки.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей для дальнейшего спортивного совершенствования;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 432 часа. 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 4 часа в неделю (144 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 самостраховку.

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