Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Греко-римская борьба. Общая физическая 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

формирование физической культуры личности обучающихся в процессе совершенствования общей физической подготовки.

Задачи

Обучающие:

- сформировать знания об истории и развитии греко-римской борьбы в стране и мире;
- способствовать формированию двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих упражнений;
- знакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

Развивающие:

- способствовать развитию познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей;
- сформировать потребность к систематическим занятиям греко-римской борьбой;
- способствовать развитию физических умений и навыков.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность в процессе двигательной деятельности;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем бойцовских качеств спортсменов.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 1134 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебных недели, 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 общей и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта и стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения» воспитанники должны

Знать:

1. Основы спортивного питания.
2. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Уметь:

1. Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.
2. Выполнять нормативы по ОФП, СФП.
3. Владеть навыками в организации и проведении соревнований