

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Греко-римская борьба»

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое развитие обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, позволяет обеспечить укрепление здоровья средствами физической культуры, обучение техническим и тактическим действиям греко-римской борьбы.

Данная программа предназначена для детей 7-17 лет, желающих заниматься греко-римской борьбой имеющих медицинский допуск к занятиям данным видом спорта.

Цель программы:

- формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности через занятия
- греко-римской борьбы для укрепления и сохранения здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- Ознакомление с историей возникновения и развития греко-римской борьбы в России и
- зарубежных странах, формирование представлений о роли и значении средств физической
- культуры и спорта в жизни человека.
- расширение знаний по строению организма человека, необходимые обучающимся для занятий спортом.
- овладение тактикой и техникой греко-римской борьбы.
- обучение реальным способам использования техники борьбы в различных жизненных ситуациях.
- знакомство с правилами соревнований и овладение навыками судейства соревнований;
- обучение различным способам регулирования психического и эмоционального состояния.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям греко-римской борьбой;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;
- воспитание ответственности за свои действия.

Развивающие:

- развитие координационных способностей,
- тренировка вестибулярного аппарата;
- развитие общей, силовой и специальной выносливости;

- развитие скоростно-силовой подготовленности;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: старший в группе, судья.;
- способствовать жизненному самоутверждению
- развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Программа реализуется по блокам. 1 блок – вводный предназначен для детей 7-8 лет, продолжительность обучения от 1 года до 2-х лет. 2 блок – основной, состоит из модулей: модуль 1 – для детей 9-11 лет, продолжительность обучения от 1 года до 3-х лет, модуль 2 – для подростков 12-14 лет, продолжительность от 1 года до 3-х лет, модуль 3 – для учащихся 15-17 лет, продолжительность обучения от 1 года до 3-х лет. Программный материал объединен в систему многолетнего обучения на спортивно-оздоровительном этапе, которая рассчитана в режиме максимума на 11 лет.