

## ОПИСАНИЕ

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Греко-римская борьба»

Наименование муниципалитета	МО Динской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования Динской район «Детско-юношеская спортивная школа №1»
Полное наименование программы	«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Греко-римская борьба»
Краткое описание программы	Программа по виду спорта «Греко-римская борьба» является государственным документом тренировочной и воспитательной работы. В программе конкретизирована структура подготовки юных борцов в соответствии с современными тенденциями развития греко-римской борьбы. Содержание программы не ограничивается использованием только материалов единоборства. В программу включены занятия на тренажерах, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья
Форма обучения	Очная, возможно обучение в дистанционном формате.
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	230 часов

Возрастная категория	7-18 лет
Цель программы	<p>Возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами спортивной борьбы.</p>
Задачи программы	<p><b><u>Обучающие:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать базовые знания по истории развития спортивной борьбы в Море, России, регионе;</li> <li>- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине спортивная борьба;</li> <li>- раскрыть понятия, термины и определения спортивной борьбы;</li> <li>- обучить техническим элементам и правилам</li> <li>- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;</li> <li>- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами спортивной борьбы;</li> <li>- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;</li> </ul> <p><b><u>Развивающие:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить общефизические и специальные качества борца;</li> <li>- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- развивать средствами спортивной борьбы индивидуальные способности обучающихся;</li> <li>- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать раскрытию средствами борьбы спортивной одаренности и таланта обучающихся;</li> <li>- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;</li> </ul> <p><b><u>Воспитательные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;</li> <li>-воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;</li> <li>- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;</li> <li>- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;</li> <li>- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>По окончании освоения программы, обучающиеся будут:</p> <p><b>Знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития и современное состояние греко-римской борьбы в мире и у нас в стране;</li> <li>- место греко-римской борьбы в системе Олимпийского движения;</li> <li>- ведущих спортсменов греко-римского стиля, их вклад в развитие греко-римской борьбы;</li> <li>- основные соревнования по греко-римской борьбе, правила организации и проведения;</li> <li>- особенности психологической подготовки к соревнованиям;</li> <li>- правила безопасного поведения во время занятий, поведения в</li> </ul>

спортивном зале в качестве зрителя, болельщика;

- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий греко-римской борьбой (растяжения, ушибы, ссадины, вывихи);

- режим дня борца, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;

- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;

- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке;

- причины травматизма во время занятий греко-римской борьбой и правила его предупреждения;

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;

- о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;

- терминологию спортивной борьбы;

- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца.

#### **Уметь:**

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;

- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;

- выполнять на оценку прием, защиту, контрприем;

- выполнять игровые комплексы с элементами единоборств;

- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к соперникам, судьям и иным участникам соревнований;

- выполнять требования по ОФП

	<p>согласно возрастным категориям.</p> <p><b>Овладеть/использовать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</li> <li>- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> <li>- выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.</li> </ul> <p>Обучающиеся, успешно сдавшие нормативы ОФП, могут быть зачислены на предпрофессиональную программу по греко-римской борьбе.</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Освоение программы по виду спорта «Греко-римская борьба» требует наличие спортивного зала. Помещение спортивного зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. № 178-02) и быть оснащено борцовским ковром.</p> <p>Спортивный инвентарь: борцовские манекены, шведская стенка, маты, скакалки, гимнастические скамейки, штанги, диски, гантели, канат, набивные мячи.</p> <p>Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (борцовское трико, борцовки).</p>