

ОПИСАНИЕ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по ОФП «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 ОФП «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
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	184 часа
Возрастная категория	7-18 лет

Цель программы	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.
Задачи программы	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать базовые знания по истории развития спортивной борьбы в Мире, России, регионе; - дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине спортивная борьба; - раскрыть понятия, термины и определения спортивной борьбы; - обучить техническим элементам и правилам - обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки; - создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами спортивной борьбы; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развить общефизические и специальные качества борца; - развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - развивать средствами спортивной борьбы индивидуальные способности обучающихся; - развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения; - способствовать раскрытию

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

	<p>Овладеть/использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта. <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, блины, гантели, канат, набивные мячи.</p> <p>Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (борцовское трико, борцовки).</p>