**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной**

**предрофессиональной программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Греко-римская борьба»имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – углубленный (продвинутый).

Возраст обучающихся – 10 – 18 лет.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами греко-римской борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

*-* ***в обучении:***

– получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

– овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе;

– на основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке;

– расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой,

– овладение современными системами физических упражнений; отбор одаренных детей;

– создание условий для их физического воспитания и физического развития.

*-****в воспитании*** *–* приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации; формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

*-****в развитии***

– укрепление здоровья,

– удовлетворение потребностей в двигательной активности,

– развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.

– следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждению и самоопределении.

– формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

– подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта

Дополнительная общеобразовательная программа по греко-римской борьбе в рамках дополнительного образования детей предназначена для обучающихся от 10 до 18 лет и рассчитана на 8-летний период обучения.

Продолжительность учебного года – 52 недели.

На базовом уровне учебные занятия ведутся 3, 4 раза в неделю по 2,3 часа.

На углубленном уровне – 4 раза в неделю по 3 часа.

Учебный план делится на уровни подготовки:

- Базовый уровень подготовки – 6 лет.

- Углубленный уровень подготовки – 2 года.

**Планируемые результаты:**

Результатом освоения данной программы по греко-римской борьбе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**в области теории и методики физической культуры и спорта**:

- история развития греко-римской борьбы;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой.

**в области общей и специальной физической подготовки**:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий греко-римской борьбой;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**в области избранного вида спорта**:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**Личностные результаты:**результатом освоения данной программы также является воспитание социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**Особые условия:** обучающийся должен иметь разрешение врача-педиатра или заключение врачебно-физкультурного диспансера на занятия данным видом спорта.