**Аннотация к рабочей программе по греко-римско борьбе**

**для группы базового уровня сложности 3 года обучения**

Рабочая программа предназначена для подготовки юных спортсменов по греко-римской борьбе в группебазового уровня сложности

Цель программы: привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям греко-римской борьбой.

Задачи программы:

 Укрепление здоровья и закаливание организма детей;

 Устранение недостатков физического развития;

 Овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;

 Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой;

 Развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);

 Обучение основам технико-тактической подготовки борьбы;

 Воспитание морально-этических и волевых качеств;

 Подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

В основу программы взяты общие дидактические принципы:

* Сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.
* Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.
* Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса.
* Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом техническом и функциональном развитие детей.
* Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.
* Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка;
* Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Учебно–тематический план составлен на ***336 часов***  учебно-тренировочных занятий, исходя из учебной нагрузки ***8 часов в неделю, 42 учебных недель***

Учебно-тематическим планом предусматриваются следующие предметные области: теоретическая подготовка, общая физическая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, спортивные и подвижные игры, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольные испытания.

На данном этапе обучающиеся должны

Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;

-правила техники безопасности ,

- единую спортивную квалификацию,

-гигиена, закаливание, режим борца;

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;

- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;

- страховку и самостраховку;

- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;

- оказать первую медицинскую помощь;

Овладеть:

- знаниями и навыками приобретенные основы техники борьбы в партере и в стойке;

- элементы акробатики и гимнастики.

Видами контроля является входящая, текущая и промежуточная аттестации, которые проходят в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП И СФП, а также тестов по теоретической подготовке.