

## «Геркулес»

ДООП «Геркулес» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на обучение детей 11-17 лет основам греко-римской борьбы и общее физическое развитие учащихся. Реализуется в системе дополнительного образования детей и носит общеразвивающий характер.

Данная программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения спортивного результата.

**Цель программы:** формирование физической культуры юношей в процессе овладения основами греко-римской борьбы.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

### ***Предметные:***

- обучение основам ведения единоборств, овладение техникой и тактикой греко-римской борьбы;
- выполнение разнообразных тактико-технических действий 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;
- получение обучающимися необходимых знаний по правилам ведения соревновательного поединка по правилам греко-римской борьбе.

### ***Метапредметные:***

- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности;
- развитие волевых качеств и адекватной помехозащищенности эмоциональной сферы;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- развитие у учащихся стремления к активному и содержательному проведению свободного времени

### ***Личностные:***

формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и осмысленное отношение к ним;

- развитие высокого уровня коллективизма, коммуникативной культуры, эмпатии и толерантности;
- расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.