**«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.