

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе по вольной борьбе

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной борьбе «Вольная борьба» составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Рабочая программа разработана заместителем директора по учебно-воспитательной работе, тренером-преподавателем по вольной борьбе МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева».

Программа включает разделы: пояснительную записку; учебный план; содержание учебного материала программы по вольной борьбе; воспитательная работа, перечень учебно-методических средств обучения.

В рабочей программе учебный материал представлен в разделах, отражающих следующие виды подготовки: теоретическая, общая и специальная физическая, технико-тактическая, интегральная подготовка, восстановительные мероприятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» с наличием: борцовских ковров, гимнастических стенок, канатов, манекенов,, гимнастических матов, гимнастических скакалок, футбольных, волейбольных мячей.

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению программ спортивной подготовки.

Образовательные: овладение основами техники и тактики борьбы; формирование умений самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий; изучение правил проведения соревнований и развитие умений применять их на практике; овладение знаниями о строении и функционировании организма человека.

- **Воспитательные:** удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях вольной борьбой; создание условий для адаптации ребенка в современном обществе; воспитание морально-волевых качеств личности; умения выдерживать высокие физические нормативы; развитие активности и самостоятельности общения детей;

- **Развивающие:** развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности; развитие интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Программа предназначена для детей 6–18 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации программы: Программа разработана на 1 год обучения в объёме 72 часа, занятия проходят 2 раза в неделю, время занятий 1 час. Наполняемость учебной группы по годам обучения, минимальное количество обучающихся в группе - 10 -15 чел.

Контроль за освоением курса обучения по программам отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;
- нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать: Основы знаний о здоровом образе жизни, историю развития вида спорта «вольная борьба» в городе, области, стране, правила вида спорта спортивная борьба, тактические приемы в спортивной борьбе

Уметь: Овладеть основными техническими приемами борьбы, проводить разминку борца, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности: Воспитать стремление к здоровому образу жизни, повысить общую и специальную выносливость обучающихся, развить коммуникабельность обучающихся в коллективе.