

Аннотация
к дополнительной образовательной (общеразвивающей) программе
«Вольная борьба»

Отличительной особенностью данной программы является представленная модель построения многолетней тренировки, учебный план отделения вольной борьбы, методическое обеспечение образовательного процесса.

Целью обучения и воспитания учащихся является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- содействие всестороннему физическому развитию;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;
- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- овладение основами техники и тактики вольной борьбы;
- выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- приобретение соревновательного опыта;
- достижение высокой культуры движения.

Возраст детей: от 7 лет до 18 лет.

Срок реализации: 8 лет.

Данная программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, основной уровень – освоение основных элементов, совершенный уровень – совершенствование мастерства.

Программа рассчитана на реализацию в течение 8 лет подготовки юных борцов.

Отдельной части программы:

Модуль первого года обучения 312 часов в год;

Модуль второго года обучения 468 часов в год;

Модуль третьего года обучения 468 часов в год;

Модуль четвертого года обучения 624 часа в год;

Модуль пятого года обучения 624 часа в год;

Модуль шестого года обучения 624 часа в год;

Модуль седьмого года обучения 728 часа в год;

Модуль восьмого года обучения 832 часа в год.

Основные разделы дисциплины: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, контрольные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Формы подведения итогов реализации программы: выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).
5. Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.