

Аннотация к дополнительной развивающей программе ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Разработчик программы: Шелемин Евгений Михайлович

Адресат программы: обучающиеся от 7 до 14 лет

Срок реализации: 5 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Цель программы:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;

Задачи:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Объем программы. В базовый этап обучения (общее количество учебных часов на год – 324 часа) занятия в кружке по спортивной борьбе проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

Отличительные особенности программы

Данная учебная программа предназначена для спортивных кружков, организованных в учреждениях дополнительного образования, а именно в детских центрах и клубах. Актуальность и новизна данной программы в том, что данная программа предназначена для детей, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, а не для специализированной спортивной подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства и отличается от типовой программы этапами подготовки (стартовый этап, базовый этап, подвинутый (углубленный) этап), меньшим количеством часов в практической и теоретической частях необходимых для освоения программы,

соответствует нормам установленных в «Нормативных документах и материалах для дополнительного образования».

Формы обучения и виды занятий: очная

Планируемые результаты базового этапа.

Должны знать:

- понятие «физическое развитие»; основные показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени, кистевая и стантовая динамометрия, жизненная емкость легких, костный скелет, осанка);

- понятие о спортивной тактике; элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий.

Должны уметь:

- выполнять приемы в партере и стойке: «Накаты», «Рычаги», «Броски наклоном», «Броски подворотом», «Проходы в ноги», «Зацепы», контрприемы;

- выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств;

- выполнять нормативы по ОФП и СФП ;

- выполнять нормативы по технической подготовленности

Проводимые соревнования: соревнования внутри группы, внутриклубные; -городские.

Формы подведения итогов реализации ДОП: Освоение элементов техники и тактики на ринге

Список литературы:

1. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы.-Красноярск: Платина, 2004,-456с.: ил.
2. Подливаев Б.А. Вольная борьба (Текст): программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П.- М.: Советский спорт, 2003.-216с.
3. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек) –М : Советский спорт, 2012.-528с: ил.
4. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») / Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А, Кузнецов А.С.- М: 2016.-390с.

