

Аннотация дополнительной общеразвивающей программы  
в области физической культуры и спорта по виду спорта — вольная борьба.

Программа предназначена для организации образовательной, тренировочной деятельности по вольной борьбе в МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской, направлена на физическое воспитание личности детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом. В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных учреждений.

Новизна данной программы заключается в необходимости разработки и использования в практике методических материалов для работы с детьми с 6 лет.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия вольной борьбой в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в программах отсутствуют материалы для работы с детьми 6 летнего возраста.

Цель программы: содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям борьбой.

Структура программы состоит из пояснительной записки, нормативной и методической части, системы контроля и зачетных требований, перечня информационного обеспечения.

Ожидаемые результаты реализации программы – укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

Методическая часть программы представлена характеристикой компонентов подготовки, средств, принципов и методов спортивной тренировки по вольной борьбе.

Аннотация дополнительной предпрофессиональной программы  
в области физической культуры и спорта по виду спорта — вольная борьба.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по вольной борьбе МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Содержание программы направлено на освоение теоретических, практических разделов, самостоятельных занятий, контроля знаний, умений и навыков.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки обучающихся в процессе многолетней тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов.

Материал изложен с учетом особенностей этапов спортивной подготовки и специфики организации тренировочного процесса юных борцов на этапе начальной подготовки, начальной и углубленной спортивной специализации.

Представлены рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, годовое распределение программного материала для практических занятий по этапам подготовки в часах (ОФП, СФП, техническая, тактическая подготовка).

Программа содержит основные и дополнительные источники литературы, интернет-ресурсы.