

Аннотация на рабочую программу «Вольная борьба»

Программа по вольной борьбе для МБОУ гимназии №7 разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», составлена на основе типового плана-конспекта учебной программы для ДЮСШ, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.01.

Программа рассчитана на 84 учебных часа в год, из расчёта 2 часа в неделю, включая каникулярное время. Вольной борьбой могут заниматься дети и подростки от 10 до 18 лет.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: физическое развитие и достижение спортивных результатов.

Задачи: закрепление и совершенствование техники борьбы; совершенствование знаний, умений навыков в тактике; развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма обучающихся и укрепление их здоровья; совершенствование морально-волевых качеств и психологической подготовленности будущего борца; совершенствования теоретических знаний.

Формы организации занятий: секционное (урочное) занятие - проводится под руководством преподавателя; самостоятельное (внеурочное) занятие - проводится по заданию преподавателя, и соревнование.

Результативность достижений обучающихся определяется по итогам участия в соревнованиях по спортивной борьбе и зачетам.

С учётом индивидуального подхода при проведении тренировок и специфики тренировочной группы, ожидается, что ученики в результате обучения будут соответствовать следующим требованиям:

1. Улучшение координации, увеличение гибкости, освоение основных приемов вольной борьбы. Кроме того, бесконфликтному поведению в группе.
2. Грамотное знание приемов вольной борьбы. Уверенное владение своим телом во время борьбы.
3. Наличие у борцов таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.
4. Мобилизация всех способностей спортсмена через активное участие в спортивных соревнованиях, которые являются своеобразным экзаменом морально-волевой подготовки и боевых качеств.