

## Аннотация программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Вольная борьба» составлена в соответствии с законом Российской Федерации « Об образовании в Российской Федерации » от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Федеральным законом « О физической культуре и спорте в РФ », Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

*Актуальность* данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения вольной борьбой как вида спорта.

*Педагогическая целесообразность* заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- изучить различные виды приемов борьбы;
- обучить методам и приемам спортивной борьбы, направленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучить разнообразным подвижным играм.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать организаторские навыки;
- воспитывать чувство ответственности, долга;
- воспитывать чувство патриотизма через знакомство со спортивными достижениями российских спортсменов.

*Развивающие:*

- Развивать быстроту, ловкость, координацию движений, равновесие;

- Развивать скоростно-силовые качества;

- Развивать коммуникативные качества;

- Развивать самостоятельность, внимательность;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение зачетных требований по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения;

- овладение знаниями теории вольной борьбы и практическими навыками проведения соревнований;

- успешное выступление в соревнованиях.

Срок реализации программы: 3 года по 324 часов

Особенности возрастной группы: школьники и студенты от 7 до 18 лет.

Наполняемость групп – 10-20 человек.

Формы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, учебные соревнования, участие в соревнованиях.

Тип занятий: теоретические и практические.