Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА «КОРЭШ»

Национальная борьба «Корэш» — один из популярнейших видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физическую подготовленность; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» и что конечная цель многолетнего процесса - подготовка высококвалифицированных борцов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

Программа охватывает всех желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заинтересовать учащихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существуют большое количество учащихся имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования секции и рассчитана на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Учащийся на занятиях национальной борьбой «Корэш» развивает умение владеть своим телом, умение координировать свои движения, а также пластику тела и динамичность.

Цель программы

Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям национальной борьбой «Корэш».

Задачи

Обучающие:

– обучение основным приемам технических и тактических действий по национальной борьбе «Корэш» ;

– усвоение элементарных знаний по личной гигиене;

– обучение правильной координации своих движений.

Развивающие:

– развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость);

– расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

– коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

– воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;

– ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;

– воспитать чувство личной ответственности.

Условия набора. Программа предназначена для детей от 8 лет до 17 лет. В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий национальной борьбой «Корэш».

Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 6 лет обучения. Программа делится на три этапа. Первый год обучения – спортивно-оздоровительный этап; 2, 3 годы – этап начальной подготовки; 4,5,6 года обучения – учебно-тренировочный этап. Занятия с группами проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, рабочий план может быть разделен на модули.