

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Вольная борьба»

Вольная борьба - это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Вольная борьба занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Также вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др.

Программа предназначена для детей от 9 лет до 11 лет. В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий вольной борьбой.

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

Объем программы: 216 часов на 36 недель.

В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (ПФДОД), рабочий план разделен на модули. Образовательный модуль «Общая физическая и специальная физическая подготовка» - 144 часа. Образовательный модуль «Теоретическая и технико-тактическая подготовка»- 72 часа.

В случае включения программы в персонифицированное финансирование дополнительного образования детей на ПФДОД переводится Образовательный модуль «Общая физическая и специальная физическая подготовка».

Режим занятий. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не превышает двух академических часов. После 45 мин. занятий обязателен перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю.