

Аннотация к рабочей программе по вольной борьбе

1. Нормативно-правовые документы, методическая литература обеспечивающие реализацию рабочей программы:

- 1.1. Закон РФ «Об образовании».
- 1.2. Закон РФ «О физической культуре и спорте».
- 1.3. Приказ минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008.
- 1.4. Образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ № 8 на 2020/2023 годы.
- 1.5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной борьбе.

2. Общая характеристика вида спорта

Вольная борьба - олимпийский вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т.п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко - римской борьбы, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приёма. Очень часто борьбу называют спортом для настоящих мужчин, но в конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женская борьба.

- 2.1. Регулярные занятия вольной борьбой развивают силу, выносливость, гибкость, реакцию, координацию движений. В процессе занятия данным видом спорта формируются такие личностные качества, как сила воли, адекватная самооценка, целеустремлённость, дисциплинированность, активность.

2.2. Цель:

Улучшение состояния физического здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы для данного этапа подготовки. Усиление мотивации занятиями

- укрепление устойчивого интереса к систематическим занятиям борьбой и активное участие в соревнованиях

Основные задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических и личностных качеств обучающихся;
- обучение и закрепление основных приемов техники и тактических действий.
- Участие в соревновательной деятельности в соответствии с правилами и нормативами.
- воспитание черт спортивного характера.

Критерии образовательного процесса

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения техники, навыков гигиены и самоконтроля.