

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ  
ОБЛАСТИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**  
**р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Принята**  
на Педагогическом Совете  
протокол № 01 от 24.05.2022 г.

**Утверждена**  
Приказом директора  
МАОУ ДО ЮСШ р.п. Башмаково  
№ 151-п от 01.06.2022 г.  
А.С.Саванков



**Аннотация по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной  
направленности Вольная борьба**

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии учащихся, начиная с 8 - летнего возраста.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, планы построения тренировочного процесса по годам обучения.

**Цель программы** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ.

**Основные задачи:**

- привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям вольной борьбы;
- сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек;
- развивать физические качества учащихся, повышать функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закалять организм;
- приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта – борьба, совершенствовать двигательные умения и навыки;
- организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения);

Программа предусматривает освоение теоретических основ борьбы, обучение и методику преподавания техники и тактики борьбы. Организация и проведение соревнований по борьбе, учебно-тренировочных сборов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

В программе содержатся нормы и требования к результатам освоения учебной программы по борьбе это:

- 1.Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- 2.Успешную сдачу контрольных, переводных и приёмных нормативов по ОФП.
- 3.Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов, соответственно году обучения.
- 4.Высокий уровень физической подготовки учащихся как будущих защитников Отечества.
- 5.Высокий уровень морально-волевых качеств и определенную систему ценностных ориентаций.
- 6.Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Контроль за освоением курса обучения по программе отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки учащихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической и специальной подготовке.
- контрольное тестирование проводится два раза в год (октябрь, май).

Итогом освоения учебного курса программы ожидаются следующие результаты:

- стабильность учащихся в группах;
- рост индивидуальных показателей физических качеств;
- укрепление здоровья;
- приобретение навыков ЗОЖ и формирование общей культуры;
- положительная динамика спортивно-технического мастерства;
- достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание патриотизма, уважения к правам и свободам человека.