

ОПИСАНИЕ

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» МБОУДО «СШОР № 9»

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная борьба» (далее Программа) для Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №9» (далее - Учреждение) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Программа реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований. Срок реализации Программы 1 год.

Цель и задачи программы:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализация и адаптация детей к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности по избранному виду спорта;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности обучающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому обучающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению

задач основной части;

б) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;

7) систематическое проведение занятий.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица не моложе 2018 года рождения на количество мест, в соответствии с утвержденным муниципальным заданием на оказание услуг, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники борьбы.

В Программе конкретизированы и внесены разработанные зачетные требования для спортивно-оздоровительного этапа. Так после прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся будут знать терминологию спортивной борьбы, основы судейства соревнований по спортивной борьбе, основные закономерности взаимодействия с соперником. Будут уметь выполнять основные технические элементы и приемы спортивной борьбы в партере и в стойке.

Обучающиеся смогут овладеть жизненно необходимым навыками и координационными приемами, смогут овладеть широким кругом двигательных навыков.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.