

**Аннотация к рабочей программе по вольной борьбе  
для групп начальной подготовки.**

Вид спорта	Вольная борьба
Группы	Группа начальной подготовки
Нормативная база	<p>Рабочие программы разработаны на основе следующих нормативно-методических документов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Образовательная программа на 2020-2021 учебный год МБУ ДО «ДЮСШ».</li> <li>2. Учебный план на 2020-2021 учебный год.</li> <li>3. Устав МБУ ДО «ДЮСШ».</li> <li>4. Вольная борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Д. Г. Миндиашвили, Г.М.Грузных Москва, Советский спорт, 2009».</li> </ol>
Основные цели и задачи реализации содержания вида спорта-вольная борьба	<p>Основной <b>целью</b> обучения и воспитания обучающихся является создание условий для развития способностей по вольной борьбе, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.</p> <p>Для достижения этой цели решаются следующие <b>задачи</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития вольной борьбы;</li> <li>- навыки страховки во время занятий;</li> <li>- техники безопасности во время занятий на спортивных снарядах;</li> <li>- правила соревнований и судейства;</li> <li>- программный материал, соответствующий году обучения;</li> <li>- соблюдать режим дня;</li> </ul> </li> <li>2. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять базовую техники вольной борьбы;</li> <li>- выполнять нормативные требования ДЮСШ по общей физической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП);</li> <li>- управлять своим психическим состоянием.</li> </ul> </li> </ol>

	<p>3. Овладеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками специальных упражнений на снарядах;</li> <li>- навыки личной гигиены;</li> <li>- технико-тактическими действиями в схватках (ТТД).</li> </ul> <p>4. Приобретать опыт в соревнованиях.</p>
Возраст обучающихся	7-11 лет
Срок реализации	Группа начальной подготовки-3 года обучения.
Место отделения в учебном плане	Согласно учебному плану на обучение отводится в год/неделю: Начальная подготовка: 1 год обучения-234 часа-6 часов, 2,3 год обучения-351 час-9 часов.