

ЮНЫЙ БОРЕЦ

Направленность программы

Физкультурно-спортивная

Виды деятельности

ОФП (общая физическая подготовка)

Возраст обучающихся

5 лет - 9 лет

Количество модулей - 2

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Аннотация

Спортивная борьба (самбо, дзюдо) – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Начальный возраст занятий борьбой - 10 лет. При занятиях борьбой огромное значение имеет всесторонняя физическая подготовленность. Обладая хорошими физическими качествами, юный борец легче осваивает сложные по координации борцовские приемы и применяет их в схватках. Занятия общей физической подготовкой в более раннем возрасте 5-9 лет, позволяют к 10 годам не только укрепить здоровье юных спортсменов, но и воспитывать их физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, обращать внимание на нравственное воспитание.

Особенностью данной программы является:

- формирование первоначальных представлений о видах единоборств, их истории;
- большое внимание подвижным играм с элементами единоборств;
- изучение и выполнение подготовительных упражнений для отработки страховки при падении.