

Аннотация

к Дополнительной предпрофессиональной программе по вольной борьбе

Рабочая программа по вольной борьбе составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Уставом Учреждения;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный от 07 декабря 2018 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / автор – составитель И.А.Рыбалева/. – Краснодар, 2020 г.
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Содержание:

Вольная борьба́ (англ. Freestyle wrestling, фр. Lutte libre) — спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке 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.

Цель программы: - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям вольной борьбой, формирования навыков здорового образа жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- овладение основами техники и тактики вида борьба, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Сроки реализации: 46 недель

Возраст детей – 10 - 18 лет.

Количество воспитанников в группе: до 20 человек.

Состав группы постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанника из одной группы в другую и разного возраста, при наличии заявления от родителей и медицинской справки.

Режим работы: 3-4 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минут)

Количество часов: 276 часов – 1-2 год обучения; 368 часов – 3-4 год обучения.

Основной формой занятий в ДЮСШ является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность занятия и число обучающихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов.