

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»
(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 1 ГОД)

Авторы программы:

Царюк В.В. – Ст. тренер-преподаватель отделения «Вольная борьба» МБУ ДО «Илекская СШ»;

Шукенов Ж.И. - тренер-преподаватель отделения «Вольная борьба» МБУ ДО «Илекская СШ»;

Мухарамов Р.Х.. - тренер-преподаватель отделения «Вольная борьба» МБУ ДО «Илекская СШ»;

Горбунов В.Н. - тренер-преподаватель отделения «Вольная борьба» МБУ ДО «Илекская СШ»;

Настоящая программа в области физической культуры и спорта «Вольная борьба» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физкультуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.

Образовательная программа дополнительного образования детей разработана для групп спортивно-оздоровительной направленности с режимом тренировок 6 часов в неделю.

По направленности является *физкультурно-спортивной*.

По функциональному предназначению – *общеразвивающей*.

По форме организации – *индивидуально-ориентированной и групповой*.

Создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к

поступлению в организации, реализующие образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: *Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.*

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование интереса к занятиям спортом ;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- социализация детей и подростков.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социальным запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей ДЮСШ.

Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей в ДЮСШ.

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного

образования детей строится на таких основных **принципах** обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность;

При работе с обучающимися используются

формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Отличительные особенности:

1. программа рассчитана на 1 год обучения.
2. В данной программе обучение допускается с 9 летнего возраста.
3. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать 2-х академических часов (90 минут).

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям РБ, и повышает его интерес.

В структуру образовательной программы входят 6 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Контрольно-переводные испытания
4. Соревновательная практика
5. Медицинское обследование
6. Воспитательная работа.

Прогнозируемые результаты:

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий

Формы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и

предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно проводить утреннюю зарядку;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка»;
- иметь массовые разряды.

Результатом реализации программы должно стать: Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

Реализация программы обеспечивается тренерами-преподавателями МБУ ДО «Илекская СШ» отделения «Вольная борьба», имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.