

**АННОТАЦИЯ**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «Вольной борьбе»**  
**(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 8 ЛЕТ)**

Настоящая программа в области физической культуры и спорта «Вольной борьбе» (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.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы по вольной борьбе, охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную направленность, обучение проводится на русском языке, срок обучения составляет 8 лет для обучающихся от 7 до 18 лет. Программа разработана для того, чтобы проследить преемственность существующих подходов и принципов на каждом году обучения. Она содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям, и является более приемлемой для условий спортивной школы.

Основная цель подготовки юных легкоатлетов – воспитание здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям спортом, воспитание активных строителей и защитников нашей Родины.

В процессе обучения по данной Программе решаются задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;
- повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;
- воспитание специальных двигательных и координационных качеств;
- возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;
- развитие физических качеств;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки; – повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах теоретической подготовки;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий легкой атлетикой (бег на средние и длинные дистанции).

На обучение по Программе зачисляются все желающие дети в возрасте от 7 до 18 лет, желающие заниматься легкой атлетикой (бег), независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Годичный цикл обучения по Программе, рассчитан на 52 недели учебных занятий, непосредственно в условиях МБУ ДО «Илекская СШ».

Зачисление в группы осуществляется на основании заявления родителей и медицинской справки о состоянии здоровья. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки 6 часов в неделю, годовой объем часов составляет 312 часов. Продолжительность учебного года 52 недель непосредственно в условиях спортивной школы. Учебный план составлен для групп НП первого года обучения – 416 часа; со второй, третий 416 часов. Для УТ групп первый год – 520 часов, второй -624 часа, третий – 832 часа, четвертый год обучения - 936 часа.

Содержание учебного курса отражается в тематическом плане работы на учебный год, через краткое описание тем (теоретических и практических видов занятий, согласно утвержденной программой).

Данный этап подготовки направлен на приобретение обучающимися теоретических знаний о вольной борьбе, овладение приемами техники и тактики бега на средние и длинные дистанции, приобретения навыков участия в соревнованиях и организации самостоятельных занятий.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий:

- теоретические и групповые практические занятия; - соревнования;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- сдача контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

В методической части Программы прописаны методы и принципы обучения, методика проведения занятий и контрольных испытаний, показатели выполнения программных требований, также требования техники безопасности для обучающихся. Имеется список литературы.

В обучении используются основные педагогические методы: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Основными показателями выполнения программных требований:

- стабильность состава занимающихся;
- посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ техники и тактики бега, гигиены и самоконтроля.

Имеется предполагаемый результат по окончании обучения по Программе:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов бега на средние и длинные дистанции;
- участвовать в соревнованиях различного уровня.

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