

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной
предпрофессиональной программе по вольной борьбе.

Дополнительная предпрофессиональная программа по вольной борьбе разработана для муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» городского округа «Поселок Агинское» и рассчитана на 8 лет.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Организация занятий по программам осуществляется по уровням сложности:

- базовый уровень от 1 до 6 лет;
- углубленный уровень 2 года.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования на всех уровнях сложности.

Программа направлена:

- стабильность состава занимающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие у обучающихся специфических качеств, необходимых в единоборстве;
- привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям борьбой.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий вольной борьбой, воспитание потребности для занятия спортом.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности по виду спорта «Вольная борьба»;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- достижение обучающимися высоких спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд края, страны, присвоение спортивных разрядов;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего профессионального образования по специальностям и направлениям подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

Планируемые результаты:

1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня: знание истории развития вольной борьбы; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе, знание основ законодательства в области физической культуры и спорта, знания, умения и навыки гигиены, знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни, знание основ здорового питания, формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий вольной борьбой; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

3. В предметной области «вид спорта» для базового уровня: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-

силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта вольная борьба; овладение основами техники и тактики вида спорта вольная борьба; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта вольная борьба; знание требований техники безопасности при занятиях вольная борьбой; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по виду спорта вольная борьба.

4. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта вольная борьба специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта вольная борьба; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

6. В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня: освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей; освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по вольной борьбе.

7. В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней: знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта вольная борьба; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования;

8. В предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней: ознакомление с историей, атрибутикой бурятской борьбы, освоение значения и исполнения ритуального «Танца орла»; освоение техники приемов бурятской борьбы; применение приемов бурятской борьбы в вольной борьбе.

В пояснительной записке программы дается характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.

В учебном плане определены перечень, последовательность и распределение по годам обучения на уровнях сложности предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы промежуточной аттестации.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки, распределение по уровням и годам обучения и рассчитан на 46 недель в год и предусматривает следующее соотношение объемов по предметным областям: оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90%); теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана; общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана; избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана; другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана; технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана; самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Методическая часть программы включает в себя: методику и содержание работы по предметным областям, рабочие программы по предметным областям, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» содержится комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной программы. Перечень тестов или вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы и методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся.

В разделе «Воспитательная и профориентационная работа» содержатся планы по воспитательной и профориентационной работе. Воспитательная работа осуществляется по направлениям: общественно-патриотическое направление, работа с родителями, культурно-просветительское направление, нравственно-правовое направление.

Цель профориентационной работы: формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся

Перечень информационного обеспечения программы включает список литературы, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.