

## ДООП «Вольная борьба» (базовый)

**Составитель:** Суханов Д.В. тренер-преподаватель.

**Направленность:** физкультурно-спортивная направленность.

**Уровень усвоения:** базовый

**Форма обучения по ДООП:** очная

**Полный срок реализации программы:** 3 года обучения

**Объём реализации программы:** 756 часов

**Адресат программы:** учащиеся 10–14 лет, (требуется справка врача о допуске к данному виду спорта).

**Актуальность:** необходимостью сохранения и укрепления здоровья, развития навыков ЗОЖ у подростков. Занятия вольной борьбой выступают одним из направлений решения стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Данная программа представляет собой систему последовательной работы, направленной на развитие общей физической культуры (подготовки), развитие специальной физической подготовки в спортивном единоборстве «Вольная борьба», развитие коммуникативных и морально-нравственных качеств учащихся.

В содержание программы, кроме изучения приемов вольной борьбы, включен теоретический материал, игровые технологии, разъяснение правил судейства, участие в соревнованиях разного уровня по вольной борьбе, воспитательная работа согласно возрастным особенностям уровню физической подготовки. Все это поможет учащимся расширить свои знания о спорте, проявить и реализовать себя, пережить ситуацию успеха и неуспеха, учиться прямому общению с окружающими.

**Цель программы:** Удовлетворение потребностей обучающихся в физическом развитии и здоровом образе жизни при овладении базовыми навыками, техникой и тактикой вольной борьбы.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- развивать основные физические качества, необходимые для применения приемов вольной борьбы;
- способствовать укреплению навыков по соблюдению гигиенических норм и требований тренировочного процесса и здорового и безопасного образа жизни;
- обучить основам техники и тактики вольной борьбы;
- развивать умения и навыки внутренней концентрации при проведении приемов вольной борьбы;
- повысить уровень физической и функциональной подготовленности.

- воспитывать гражданско–патриотические чувства и стремление к защите Родины;
  - воспитывать уважительное отношение к сопернику, целеустремленность, стойкость, волю к победе.
- способствовать профилактике школьной неуспешности обучающихся.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;

7. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае».

**Программа предусматривает следующие результаты, достижения учащихся за период реализации программы.**

- Учащиеся:
- - повысят контрольные нормативы по общей физической подготовке
- - разовьют физические качества: гибкость, координацию движений, двигательную память, ловкость, силу и выносливость, волевые качества, коммуникативные качества с учетом индивидуальных особенностей;
- - освоят теорию и практику приемов вольной борьбы и правила проведения схваток;
- - научатся правильной внутренней концентрации в период соревнований;

- - научатся контролировать свои физические возможности во время тренировочного процесса и соревнований;
- - разовьют технико-тактические умения (точность атаки, тактические ходы, технические приемы);
- - будут знать правила судейства;
- - приобретут опыт участия в трех выездных соревнованиях;
- - выполнят разрядные нормативы по специальной физической подготовке (80% - третий юношеский разряд);
- - будут уметь: самостоятельно провести разминку перед соревнованиями;
- настроить психологически себя на соревнования; доводить схватку до завершения.
- - будут соблюдать уважительное отношение к сопернику и требованиям спортивного единоборства;
- - будут правильно реагировать на замечания тренера, судьи.

Форма представления результата: сдача нормативов, участие в соревнованиях.