

ДООП «Вольная борьба» (продвинутый)

Составитель: Шаманиди А.И. тренер-преподаватель.

Направленность: физкультурно-спортивная направленность.

Уровень усвоения: продвинутый

Форма обучения по ДООП: очная

Полный срок реализации программы: 2 года обучения

Объём реализации программы: 672 часа

Адресат программы: учащиеся 15–17 лет, (требуется справка врача о допуске к данному виду спорта).

Актуальность: учебный процесс способствует физическому, психологическому и социально – культурному становлению учащихся путем создания условий для развития осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышения уровня физической подготовленности, ведения здорового образа жизни, участия учащихся в соревновательной и социально – культурной деятельности.

Цель программы: Удовлетворение потребностей обучающихся в совершенствовании физического развития, морально – волевых качеств и здоровом образе жизни средствами вольной борьбы.

Задачи программы:

- учить контролировать свои физические возможности;
- учить правильной внутренней концентрации в период участия в соревнованиях;
- учить ведению судейства на соревнованиях;
- совершенствовать умения и навыки техники и тактики вольной борьбы, ведения схватки;
- развивать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развивать коммуникативные навыки;
- развить и совершенствовать основные физические качества: гибкость, силу, быстроту, выносливость, координацию;
- повысить уровень физической и функциональной подготовленности.
- развивать устойчивую мотивацию к занятиям и познавательную активность;
- развивать психологическую устойчивость, готовность спортсменов к достижению максимально высоких результатов на соревнованиях;
- воспитывать морально–волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать потребность к труду, целеустремленность;
- воспитывать гражданско–патриотические чувства и стремление к защите Родины;
- 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. Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

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

8. 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.

Предметные результаты

Учащиеся:

– повысят контрольные нормативы по общей физической подготовке, спортивные результаты, разрядные нормативы по специальной физической подготовке;

– разовьют выносливость, гибкость, ловкость, психологическую устойчивость;

– будут знать основные виды стоек и схваток единоборств (в объемах программы);

–выполняют разрядные нормативы (80%–второй юношеский разряд).

Личностные результаты

Учащиеся:

– будут стремиться доводить схватки до победного конца;

– будут проявлять патриотические чувства и гражданскую позицию;

– будут уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи (приема, схватки, атаки).

Метапредметные результаты

Учащиеся:

- разовьют коммуникативные качества личности с учетом индивидуальных особенностей;
- будут уметь самостоятельно планировать свой режим дня и время на выполнения тренировочных заданий;
- будут соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (схватки).

Форма представления результата: сдача нормативов, участие в соревнованиях.