

Аннотация к рабочей программе вольной борьбе

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 14-15 лет.

Объем программы – 528 часов, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 12 часов.

Количество занятий в неделю – 6 занятий.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой вида спорта «вольная борьба».

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся более углубленные, детальные знания о выбранном виде спорта;

- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;

- повысить уровень владения навыками и технико-тактическим приемами выбранного вида спорта;

- повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;

- способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;

- прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

- развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;

- развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности вольной борьбой;

- развивать психологическую стойкость, умение ставить реалистичные спортивные цели.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа.
2. Теоретическая подготовка/ 5 часов.
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 140 часов.
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 135 часов.
5. Техническая подготовка/ 140 часов.

6. Тактическая подготовка/ 15 часов.
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 28 часов.
8. Другие виды спорта/ 25 часов.
9. Участие в соревнованиях/ 25 часов.
10. Инструкторская и судейская практика/ 7 часов.
11. Аттестация обучающихся/ 6 часов.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут

знать:

- законодательные акты в области физической культуры и спорта, федеральный стандарт изучаемого вида спорта;
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- ✓ теорию *инструкторской и судейской практики.*

уметь:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- уверенно владеть изученными техническими и тактическими приемами вольной борьбы;
- результативно участвовать в соревнованиях;
- применять полученные теоретические и практические знания в судейской практике (помощник судьи, инструктор для групп стартового уровня).

Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег 60 м (мин, с);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- подъем туловища из положения лежа на полу за 1 мин. (кол-во раз);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- челночный бег 3x10 м (с) ;
- забегание на мосту: пять раз-влево, пять раз- вправо (с);
- перевороты на мосту: пять раз (с);
- пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение;
- техническое мастерство (обязательная техническая программа).