

Аннотация к рабочей программе вольной борьбе

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 13-14 лет.

Объем программы – 528 часа, 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/ 6 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/125 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 95 часов
5. Техническая подготовка/ 110 часов
6. Тактическая подготовка/ 15 часов
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 30 часов
8. Другие виды спорта/25 часов

9. Участие в соревнованиях/20 часов
10. Инструкторская и судейская практика/6 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 промежуточной аттестации

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

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя *годовое* оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег на 60 м (мин, с);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- подъем туловища из положения лежа на полу (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), кол-во побед в год.