

**АННОТАЦИЯ**  
**к рабочим программам обучения по дополнительной обще развивающей программе**  
**«Вольная борьба»**  
**на 2021-2022 учебный год**

В муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального образования «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия) реализуется дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа по вольной борьбе.

Рабочая программа по дополнительной *обще развивающей* программе составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28 09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия).

Рабочая программа является основным документом учебно-тренировочной работы. Трудоемкость обще развивающей программы определяется из расчета 42 недель в год. В основу разработки данной Программы лег результат обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров-преподавателей с обучающимися. Рабочая программа составлена с учетом местных условий и материально-технических возможностей.

**Вольная борьба** — вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа 7-8 лет. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте 7-8 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, желающие заниматься вольной борьбой.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. Занятия несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

**Новизна** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приёмы, методы, педагогические технологии или

нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная).

**Цель программы:** формирование начальных знаний, умений и навыков по вольной борьбе, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи:** общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности:

**1. Образовательные:**

- формировать основы знаний, умений при занятиях вольной борьбой;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности вольной борьбой;
- обучить техническим элементам и правилам ведения боя;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях вольной борьбой.

**2. Воспитательные:**

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**3. Развивающие:**

- развить тактические навыки и умения при занятиях вольной борьбой;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Планируемые результаты освоения программы**

**На спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Ожидаемые результаты:**

**В результате освоения программы, обучающиеся должны знать:**

- Основные понятия, термины вольной борьбы.
- Историю развития вольной борьбы.
- Основы правил соревнований в избранном виде спорта.

**В результате освоения программы, обучающиеся должны уметь:**

- Применять правила безопасности на занятиях.
- Владеть основами гигиены.
- Соблюдать режим дня.
- Владеть основами техники вольной борьбы.

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных общеобразовывающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать в группах спортивно-оздоровительного этапа не более 2-х часов.

**По форме обучения** – очное и (или) с целью принятия дополнительных мер по предупреждению распространения коронавирусной инфекции (covid-19) – с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Директор  
МАУ ДО «ДЮСШ»  
МО «Мирнинский район»

Н.Е. Дементьев

