

Аннотация

к рабочей учебной программе дополнительной общеобразовательной пред- профессиональной программы по обязательной предметной области «Общая физическая подготовка» (углубленный уровень) по вольной борьбе

Рабочая учебная программа дополнительной общеобразовательной пред-профессиональной программы по обязательной предметной области «Общая физическая подготовка» (углубленный уровень) по вольной борьбе для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» разработана в соответствии с:

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, к условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

– приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– примерным (типовым) Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся образовательных организаций, реализующих общеобразовательные программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;

– СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41, другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта;

– письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

Цель программы: развитие физических качеств обучающегося на основе

использования средств физической культуры и спорта.

Задачи программы:

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

На изучение данной программы отводится 52 недели. Всего – 862 часа на 6 лет обучения.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма юного спортсмена: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Для решения этих задач применяются разнообразные общеразвивающие физические упражнения, направленные на воспитание физических качеств.

Для развития физических качеств используются средства спортивных видов спорта (баскетбол, настольный теннис, футбол, бадминтон, тэг-регби, волейбол, лыжные гонки) подвижные игры низкой средней высокой интенсивности.

Для развития физических качеств на занятиях активно применяются методы повторного, переменного, равномерного выполнения упражнения с использованием комплексов общеразвивающих упражнений, средств других видов спорта.

В образовательном процессе по углубленной предметной области используются методические рекомендации, разработки по развитию физических качеств с использованием средств видов спорта и подвижных игр, национальных региональных видов спорта.

Предусмотрены следующие виды контроля: предварительный, оперативный, текущий, промежуточный, итоговый.