

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

«Утверждаю»

Директор ГБПОУ НТЖТ

*В. И. Односторонцев* В. И. Односторонцев

» 09 2020 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»,

г. Нижнеудинск

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дополнительного образования «Вольная борьба» является частью образовательной программы дополнительного образования

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Она способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков.

В программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы-графики учебного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала учебно-тренировочного процесса вольной борьбой.

Дополнительная образовательная программа «Вольная борьба» составлена в соответствии с требованиями следующих документов:

Закон РФ от 10 июля 1992 года № 3266-1 «Об образовании» (в ред. От 21.07.2005 № 100-ФЗ).

Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 01.02.2005 № 49).

## 1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения

Содержание программы дополнительного образования «Вольная борьба» направлено на достижение следующих **целей**:

формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

#### **Развивающие:**

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

#### **Воспитательные:**

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

### **1.3. Количество часов на освоение программы дополнительного образования:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 120 часов

### **1.4. Перечень формируемых творческих способностей** **Перечень формируемых творческих способностей**

Программа дополнительного образования «Вольная борьба» направлена на формирование и развитие творческих способностей слушателей (детей и взрослых), удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Обеспечит их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительная общеобразовательная программа для слушателей учитывает возрастные и индивидуальные особенности (детей и взрослых).

Корректировка учебных планов и программ проводится в соответствии с категорией слушателей.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем программы дополнительного образования и виды учебной работы

<b>Объём образовательной нагрузки</b>	<b>120</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	2 *
практические занятия	117
Дифференцированный зачёт	1