

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гребле на байдарках и каноэ. Техничко-тактическая подготовка 6-8 год обучения»

Вид спорта: ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гребле на байдарках и каноэ является программой физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гребле на байдарках и каноэ предназначена для обучающихся в возрасте с 13 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 4, 5 года обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы углубленный.

Режим занятий

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 42 недели непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 3 занятия по 3 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день.

Цель программы:

Содействие гармоничному физическому развитию учащихся, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения гребле на байдарках и каноэ, укрепления здоровья.

Задачи:

обучающие:

- сформировать знания о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- сформировать устойчивые знания о безопасном поведении на объектах спорта и на водоёме;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- формировать профессиональную ориентацию обучающихся;
- формировать предпрофессиональные навыки в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья средствами общей физической подготовки, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать повышению функциональных возможностей организма средствами занятий по избранному виду спорта;
- повышать уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- развивать координационные способности;
- развивать психические функции и качества, необходимые для успешных занятий по гребле на байдарках и каноэ.

воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- формировать спортивную мотивацию;
- повышать уровень психологической подготовки обучающихся.

Объем программы, срок освоения

Программа рассчитана на 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 4-5 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год, 504 часа – весь период обучения по программе).

Прогнозируемые результаты

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- обучающиеся овладеют необходимыми знаниями, умениями и навыками в области гребли на байдарках и каноэ и других видов спорта;
- выполнение спортивных разрядов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- успешное выступление на соревнованиях;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Нормативные требования по видам технической и тактической подготовленности

Гребцы шестого года обучения должны демонстрировать внешнюю стабильность соревновательной техники гребли при действии следующих сбивающих факторов:

- воздействие попутной, встречной или боковой волны;
- влияние попутного, встречного или бокового ветра;
- наличие поверхностной водной растительности.

Уровень подготовленности гребцов седьмого года обучения должен обеспечивать технико-тактическую вариативность соревновательной деятельности с учетом текущей обстановки ведения борьбы соперников по дистанции.

Гребцы на восьмом году обучения должны демонстрировать навыки гребли в командных лодках и высокую экономичность технических действий на различных соревновательных дистанциях.

Каждый спортсмен должен знать и уметь использовать несколько вариантов технико-тактических вариантов прохождения соревновательной дистанции:

- алгоритмический (строго заданных параметров технико-тактических действий);
- ситуационный (с учетом возможных действий соперников);
- эвристический (с учетом собственного видения ситуации).

Результатом освоения программы должно стать:

В области знаний:

- основы техники и тактики гребного спорта;
- о влиянии водных потоков от других судов на управляемость байдарки;
- меры безопасности при занятиях на воде, спасение и оказание помощи при аварии;

В области умений:

- уверенно передвигаться на дистанции;
- владеть основами техники (выполнять полную амплитуду гребка, работа ног, разворот туловища);
- действовать в воде в случае переворота байдарки.