

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гребле на байдарках и каноэ. Общая физическая подготовка 4-5 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 предназначена для обучающихся в возрасте с 10 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 2,3 года обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям греблей на байдарках.

Срок реализации: 2 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы базовый.

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 2 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 обучающихся, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения гребле на байдарках и каноэ, укрепления здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать формированию знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формировать устойчивые знания о безопасном поведении на объектах спорта и на водоёме;
- обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- формировать предпрофессиональные навыки в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья средствами общей физической подготовки, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать повышению функциональных возможностей организма средствами занятиями по избранному виду спорта;
- повышать уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развивать координационные способности обучающихся;

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

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формированию устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- формировать спортивную мотивацию.

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

Результатом освоения образовательной пятого года обучения является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание терминологии: классификация физических упражнений;
- понятие о технике двигательного действия;
- понятие о травмах и их предупреждении; первая помощь при ушибах, растяжении;
- основы физиологии спорта; питание и его значение; понятие об энергетических затратах при занятиях спортом;
- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- регулирование нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности).

В предметной области «общая физическая подготовка»:

- воспитание координационных способностей;
- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без);
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений, а также комплексы на все группы мышц;
- плавание;
- бег на лыжах свободным стилем.

В предметной области «вид спорта»:

- совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой гребли на байдарках и каноэ.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по игровым видам спорта;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять двигательные задания, связанные с обязательными для гребли на байдарках и каноэ специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в гребле на байдарках и каноэ;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки на воде, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.