

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гребле на байдарках и каноэ. Спорт»

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

с 7 лет – 1 год обучения;

с 8 лет – 2,3 год обучения.

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

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Режим занятий

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. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Цель программы:

формирование у занимающихся основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых гребцу, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники гребного спорта, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания об истории и развитии физической культуры и гребли на байдарках в стране и мире;
- способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни;
- обучить основные техники гребли;

Развивающие:

- заложить основы работоспособности;
- вырабатывать широкий двигательный диапазон;
- вырабатывать способность освоения больших тренировочных объемов;
- способствовать накоплению у обучающихся тактического опыта;
- развивать интеллект спортсменов

Воспитательные:

- способствовать формированию потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям избанным видом спорта.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

Прогнозируемые результаты

Результатом освоения программы 1 года обучения должно стать формирование таких умений, как:

- умение сохранять равновесие,
- умение управлять лодкой,
- умение выполнять гребок в целом и по элементам.

По окончании обучения на этапе начальной подготовки воспитанники должны знать:

- правила поведения в лодке;
- действия в случае если лодка перевернулась;
- перечень спасательных средств при занятиях и пользование ими.

Ожидаемые результаты 2 год обучения

Результатом освоения программы должно стать формирование таких умений, как:

- умение сохранять и контролировать равновесие,
- умение выполнять гребок по элементам,
- уметь сохранять темп и ритм гребли при нагрузке и сбивающих факторах (ветер, волна).

По окончании обучения воспитанники должны знать:

- техники гребли;
- правила безопасности во время занятий;
- правила использования оборудования, инвентаря.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Результатом освоения программы должно стать формирование таких умений, как:

- умение сохранять и контролировать равновесие,
- умение выполнять гребок по элементам,
- уметь сохранять темп и ритм гребли при нагрузке и сбивающих факторах (ветер, волна).

По окончании обучения воспитанники должны знать:

- техники гребли;
- правила безопасности во время занятий;
- правила использования оборудования, инвентаря и их ремонт, правила подготовки инвентаря к соревнованиям;
- основные требования к дозировке тренировочной нагрузки.