

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гребле на байдарках и каноэ. Общая физическая 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 лыжным гонкам 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, подготовки спортсменов высокого класса, способных бороться за самые высокие места на республиканских, всероссийских соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- активизировать знания приёмов и методов контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- сформировать нравственно-этические компетенции обучающихся;
- сформировать профессиональную ориентацию обучающихся;
- подготовить обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- сформировать предпрофессиональные навыки в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

Развивающие:

- укреплять здоровье средствами общей физической подготовки, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- повышать функциональные возможности организма средствами занятиями 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;
- сформировать потребности к ведению здорового образа жизни;
- активизировать работу по профилактике асоциального поведения обучающихся;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- сформировать привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- сформировать спортивную мотивацию.

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 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год, 1134 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; принципы обучения;
- понятие о травмах и их предупреждении; первая помощь при ушибах, растяжении;
- знания об основах физиологии спорта, питания и его значении, понятиях об энергетических затратах при занятиях спортом;
- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- умение регулировать нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности);
- понимание роли тестирования уровня физической подготовленности (контрольные упражнения);

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;
- сформированные навыки плавания;

- сформированные навыки бега 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;
- освоение и практика соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в гребле на байдарках и каноэ;
- знание требований техники безопасности при занятиях греблей на байдарках и каноэ;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по гребле на байдарках и каноэ;
- знание основ судейства соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

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;

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства лодок (байдарок и каноэ), весел, специального оборудования дистанции и эллинга;
- практическое использование тренажеров и специального оборудования;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.