

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гребле на байдарках и каноэ. Техничко-тактическая 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:

Формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма, подготовка спортсменов высокого класса, способных бороться за самые высокие места на республиканских, всероссийских соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

Продолжать пополнять знания историей возникновения и развития вида спорта;

Продолжать пополнять знания правилами гигиены, техникой безопасности и поведением на занятиях и во время соревнований;

Способствовать освоению новых и совершенствованию освоенных техник гребли.

Развивающие:

Поддерживать устойчивый интерес к занятиям греблей на байдарках и каноэ;

Способствовать повышению координационных способностей гребцов, быстроту, ловкость, выносливость;

Совершенствовать эффективность регуляции движений;

Совершенствовать элементы тактической подготовки;

Развивать специальные физические качества.

Воспитательные:

Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;

Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

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

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

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;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы

В предметной области "специальные навыки:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

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

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.