

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Парусный спорт»

Направленность (профиль) программы

Программа составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730, согласованный с Минобрнауки РФ) «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Возраст обучающихся: от 9 лет

Срок реализации программы: 3 года

Направленность: область физической культуры и спорта.

Режим занятий: количество часов в неделю – от 4 до 6 часов на спортивно-оздоровительном этапе.

Количество часов в год – от 208 часов до 312 часов

Программа является нормативным документом учреждения для организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта парусный спорт, регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях – 15-20 чел.

Новизна данной программы состоит в том, что она впервые адаптирована для учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Парусный спорт является универсальным средством физического воспитания и располагают уникальными возможностями развития двигательных способностей и укрепления здоровья обучающихся всех возрастных групп и различного уровня подготовленности.

Высокий оздоровительный эффект занятий связан с особенностями их проведения и направленностью физической нагрузки. Занятия проводятся на свежем воздухе, в условиях для снятия стресса, напряжения центральной нервной системы и способствует повышению умственной и физической работоспособности. Парусный спорт позитивно влияет на психическое состояние обучающихся, снижая тревожность и агрессивность.

Учреждение обеспечено швертботами класса «Оптимист», «Кадет», «Луч» для обучения детей и подростков. Принимая во внимание климатические условия особенности региона, зимний период посвящается занятиям по физической подготовки, теории, ремонту материальной части. В летний период главное внимание уделяется тренировкам на воде, участию в соревнованиях разного уровня. Осенний период – участию в соревнованиях, активному отдыху, уборке и подготовке к зимнему хранению материальной части.

Основная цель программы - реализация учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки и тренировочных этапах.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;

- формирование общей культуры детей и подростков;
- организация содержательного досуга детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в парусном спорте;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Данная программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до совершенствования спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В соответствии с нормативно-правовыми документами регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей определены следующие разделы настоящей образовательной программы: пояснительная записка, учебный план, в содержание программы рассмотрены разделы – теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

Таким образом, в программе отражены все стороны учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки.

Система дополнительной общеразвивающей подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Для реализации этой цели:

- определены целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработана общая схема построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определена динамика параметров тренировочных и соревновательных нагрузок;
- разработана система восстановления работоспособности, направленная на достижение главных и промежуточных целей.

Предпрофессиональная подготовка строится на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств на всех этапах дополнительной общеразвивающей подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);

- учет закономерностей возрастного развития;

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Программа по парусному спорту предназначена для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки: теоретическую и практическую. Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, ТП и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную - физическую, техническую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно - переводные и квалификационные нормативы по годам обучения.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10%; от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Формы подведения итогов реализации программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения обучающимися пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и соревновательной практики.

Индивидуальные, групповые занятия, соревнования различного уровня, парусные регаты.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, обучающихся и их родителей (законных представителей).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования.