

АННОТАЦИЯ
к дополнительной общеобразовательной –
дополнительной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»

Данная программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273, ст.75, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Программа разработана для реализации в лицее-интернате. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Актуальность. Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Это реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Атлетическая гимнастика как система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья является наиболее часто применяемым средством повышения двигательной активности для детей старших классов. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для

учащихся 7-11 классов общеобразовательных учреждений. Кроме того, в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Отличительные особенности программы:

Направленность – физкультурно-спортивная;

Вид – модифицированная;

По возрастному признаку – разновозрастная.

Адресат программы: В группу атлетической гимнастики принимаются юноши и девушки 7-11 классов, имеющие медицинскую справку о допуске к спортивным занятиям.

Уровень освоения программы: стартовый.

Объем программы: 204 часа

Сроки реализации программы: режим тренировок рассчитан на 2-х разовые занятия в неделю (6 академических часов). Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед в начале или конце занятия. Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебные недели.

Форма обучения:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

Режим занятий: режим тренировок рассчитан на 2-х разовые занятия в неделю (6 академических часов).

Особенности организации образовательного процесса: Практическая часть программы проводится по общепринятой методике и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Задачи частей занятия:

- подготовительная – подготовка организма к предстоящей работе с помощью выполнения общеразвивающих упражнений без инвентаря;
- основная – выполнение комплекса упражнений различной направленности;
- заключительная – выполнение мероприятий, направленных на восстановление организма после нагрузки, растягивание мышц,

подведение итогов занятия с разбором положительных и отрицательных моментов тренировки.

Цель программы по атлетической гимнастике является овладение основами двигательной деятельности, направленной на развитие и увеличение силы, мышечной массы, посредством выполнения физических упражнений с собственным весом и отягощениями, развитие мотивации личности к совершенствованию своих физических возможностей.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- обучить технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.

Воспитательные:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать моральные, волевые качества, чувство дружбы и товарищества, готовность к взаимопомощи.
- воспитать навыки общественного поведения.