

АННОТАЦИЯ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Конькобежный спорт»

Дополнительная общеразвивающая программа «Конькобежный спорт» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной на основе типовой программы «Конькобежный спорт», составленной авторским коллективом под руководством В.П. Кубаткина и рекомендованной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г.

Программа разработана на основе:

- ст. 84 Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Уровень программы - основной.

Адресат программы - обучающихся в возрасте 8– 18 лет.

Целью учебно-тренировочного этапа подготовки является подготовка конькобежцев высокой квалификации - резерва сборной команды Мурманской области, России.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- содействие гармоничному физическому развитию;

- повышение уровня физической и технической подготовленности и спортивных результатов;

- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых конькобежцев;

- подготовка инструкторов и судей по конькобежному спорту.

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, физическую, техническую и соревновательную подготовку обучающихся в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания воспитательной работы, а также контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков.

При разработке учебного плана учитывался круглогодичный (52 недели) режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей и гендерных особенностей занимающихся;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1,5 часа (6 часов в неделю).

Формы подведения итогов реализации программы: контрольное учебно-тренировочное занятие, соревнования по ОФП, соревнования по лыжным гонкам.

Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе «КОНЫКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»

Дополнительная предпрофессиональная программа «Конькобежный спорт» разработана в соответствии с законами, нормативно-правовыми актами и федеральными стандартами по виду спорта конькобежный спорт. Содержание программы соответствует требованиям к минимуму содержания Программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «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»).

Программа предназначена для работы с обучающимися 9-18 лет.

Программа определяет содержание тренировочного процесса, обеспечивая преемственность задач, средств, форм и методов на этапах многолетней подготовки конькобежцев, учитывая: оптимальное соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения; большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок; необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта; повышение специальной подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств; учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Целью учебно-тренировочного этапа подготовки и этапа спортивного совершенствования является подготовка конькобежцев высокой квалификации - резерва сборной команды Мурманской области, России.

Задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

1. Повышение общей физической подготовленности (силы, гибкости, спортивно-силовых показателей).
2. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Разносторонняя физическая подготовка.
4. Повышение уровня функциональных возможностей.
5. Включение средств специальной физической подготовки.
6. Расширение арсенала тактических вариантов ведения борьбы в забеге.
7. Совершенствование выполнения технических элементов.
8. Повышение уровня специальной физической работоспособности.
9. Развитие специальных физических качеств.
10. Улучшение спортивных результатов.

Цель этапа совершенствования спортивного мастерства: подготовка физически крепких, гармонически развитых спортсменов высокой квалификации, достижения максимально возможного результата технико-тактической, физической подготовленности посредством организации целенаправленных занятий конькобежным спортом.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- создание необходимых условий для развития спорта высокого класса, поддержка талантливых учащихся проявивших свои выдающие способности;
- расширение теоретических знаний и практических навыков в области спорта, гигиены, занятий на коньках, самоконтроля и психологии спортивной деятельности;
- достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
- совершенствование базовой технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений;
- овладение умениями, необходимыми для самостоятельных занятий на коньках и инструкторских навыков, самостоятельное проведение тренировочных занятий.
- подготовить инструкторов и судей по конькобежному спорту.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся. Образовательная деятельность на всех этапах освоения указанных программ осуществляется в течение всего календарного года.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые (подгрупповые) и индивидуальные тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико- биологический контроль, восстановительные мероприятия, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы обучения по предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, в том числе самостоятельная работа обучающихся.

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.

АННОТАЦИЯ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Скоростной бег на коньках для начинающих»

Дополнительная общеразвивающая программа «Конькобежный спорт» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной на основе типовой программы «Конькобежный спорт», составленной авторским коллективом под руководством В.П. Кубаткина и рекомендованной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г.

Программа составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом и локальными актами ДЮСШ «Олимп».

Уровень программы - базовый.

Адресат программы - обучающихся в возрасте 8– 18 лет.

Данная программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям конькобежным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по конькобежному спорту, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие. Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Конькобежный спорт» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Цель программы начального этапа подготовки – выявление задатков, способностей и спортивной одаренности обучающихся; овладение основами техники конькобежного спорта и других физических упражнений.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- воспитание черт спортивного характера.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- принцип системности;
- принцип преемственности;
- принцип вариативности.

Основные формы и методы.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые теоретические и практические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1,5 часа (6 часов в неделю).

Содержание программы: Теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, основы техники и тактики настольного тенниса, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская, практика, участие в

соревнованиях, методическое обеспечение программы, система контроля и зачетные требования, материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение программы.

Результативность обучения определяется на основе выполнения зачетных упражнений по физической подготовке, участия в соревнованиях по настольному теннису в соответствующей возрастной группе.