

МБУ ДО ДЮСШ

АННОТАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО АРМРЕСТЛИНГУ

Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»,
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ, на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:
 - приказа Минспорта России «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,
 - приказа Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг»,
 - приказа Минспорта России 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
 - основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ по армрестлингу.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом,

обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

Характеристика вида спорта армрестлинга и структура системы многолетней подготовки

Цель данной программы - подготовка армборца от новичка до спортсмена высокой квалификации.

Актуальность - при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки армборцов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии армрестлинга;
1. Изучение основ анатомии и физиологии;
2. Изучение правил соревнований;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Обучение основам армрестлинга.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Выявление спортивных способностей у детей.

Программа раскрывает комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. В программе обучения разработаны разделы, в которых освещен материал по технической, тактической, теоретической, физической подготовке по годам обучения. В данной программе усовершенствована система контрольных нормативов и упражнений как для юношей, так и для девушек, описаны восстановительные мероприятия.

Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы:

1. Успешное освоение всех разделов программы по годам обучения.
2. Выполнение итоговых контрольных нормативов и упражнений.
3. Участие в соревнованиях различного уровня и получение спортивного разряда - кандидат в мастера спорта.
4. Получение необходимых навыков судейства соревнований, умение выполнять обязанности судьи, секретаря и т.д.

Занятия по программе позволяют воспитывать у молодежи чувство патриотизма, развивать решительность, волю, трудолюбие. Посредством занятий у занимающихся развиваются все основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость).

Работая по собственной программе, тренеру предоставляется возможность самому реализовывать основной принцип дидактики: как учить и чему учить. Если необходимо, вносить корректировки в процесс обучения, что-то изменять, дополнять, главное - конечный результат, что и требуют от нас новые стандарты образования.