

МБУ ДО ДЮСШ

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ГИРЕВОЙ СПОРТ

Дополнительная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» разработана для учащихся спортивно-оздоровительной группы, на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность состоит в рациональном сочетании учебных средств разной направленности; в правильном сочетании нагрузки и отдыха, как в учебном занятии, так и в целостном процессе; в выборе оптимальных интервалов и видов отдыха.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Уровень: стартовый.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих таковы: на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме применяются упражнения общей физической подготовленности, направленные на укрепление здоровья и закалывания организма учащихся. Обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, способствующие более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Адресаты программы: программа рассчитана на работу с учащимися 10-16 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Формы занятий: групповые занятия, индивидуальные, соревнования различного ранга, теоретические занятия (лекции, беседы).

Формы организации обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Для организации работы с учащимися спортивно-оздоровительных групп используются методы тренировки:

- индивидуальный;
- групповой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный.

Срок освоения программы: Программа составлена на один учебный год, включая каникулярное время и рассчитана на 276 учебных часа (46 недель).

Режим занятий: Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа (90 мин). Один час составляет - 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-й	6 часов	276 часа

Наполняемость групп составляет от 15 до 25 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 и условиям МБУ ДО ДЮСШ.