

Аннотация программы

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ» - является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа разработана с учетом следующей нормативно-правовой базы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации МО и ИРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242).

Актуальность программы. Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей, младшего школьного возраста, желающих заниматься греблей на байдарках и каноэ.

Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создания общеразвивающей программы с детьми начиная с 7-летнего возраста. В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам спорта. Современные тенденции жизни направлены на раскрепощения личности, стремление к свободе и самоутверждению. Гребной спорт развивает в спортсмене силу, выносливость, волю к победе. Один из самых очевидных плюсов гребли - большая часть тренировки проходит на водоёмах, на свежем воздухе. Для достижения хороших результатов в гребле одной физической тренировки недостаточно: обязательна и серьезная психологическая подготовка.

Гребля тренирует скорость движений, силу и выносливость двигательного аппарата и развивает способность точно согласовывать его работу с дыханием. Поэтому занятия гребным спортом ведут не только к развитию мускулатуры, но и к улучшению работы органов дыхания, сердца и сосудов.

Программный материал обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, но которым не противопоказаны занятия гребным спортом.

Педагогическая целесообразность. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует цель содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель:** возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами гребли на байдарках и каноэ.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития гребли на байдарках и каноэ в Море, России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине гребли на байдарках и каноэ;
- раскрыть понятия, термины и определения гребли на байдарках и каноэ;
- обучить техническим элементам и правилам
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами гребли на байдарках и каноэ;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Развивающие:

- развить общефизические и специальные качества гребца;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами гребли на байдарках и каноэ индивидуальные способности обучающихся;
- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами гребли спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.