

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Название программы: «Олимпиец»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12 - 16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Сивков Е.В., педагог дополнительного образования

Цель программы: повышение уровня теоретических знаний и физической подготовленности обучающихся на основе знания и анализа индивидуальных физических и психических способностей при подготовке к олимпиадам разных уровней.

Задачи:

- определить уровень теоретической, технической и физической подготовленности обучающихся;
- создать условия, способствующие активизации работы в рамках программы;
- развивать ответственность детей за самостоятельную физическую подготовку, повышать уровень физической и психологической подготовленности одаренных детей;
- пропагандировать научные знания в области физкультуры, спорта и психологии;
- воспитывать волевые качества и психологическую стрессоустойчивость каждого члена группы путем практических занятий и психологического тренинга;
- проводить индивидуальную работу с каждым через индивидуальный маршрут и портфолио.

Форма обучения: очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также допускается очно-заочная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) дистанционная форма обучения с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения, используя доступные формы передачи информации (мессенджеры, сайт организации и т.д.), в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

Форма занятий: групповые занятия, индивидуальные занятия, занятие – игра.

Краткое содержание: Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийский игр. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережное отношение к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор места, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной

функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, коррекция осанки и телосложения. Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма. Расширение двигательного опыта за счет упражнений ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Волейбол. Баскетбол. Футбол, мини-футбол. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях, лазание, перелазание, ползание, метание малого мяча по движущейся мишени, преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся к концу учебного периода должны

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпиец» получают сертификат о прохождении программы.

