

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Велоспорт-шоссе»

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Велоспорт-шоссе» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее – спортивная школа) разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей, их индивидуальных особенностей, а также психофизиологических возрастных особенностей. В рамках данной Программы осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися отделения «Велоспорт-шоссе» группы начальной подготовки в возрасте от 10 до 18 лет.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса с обучающимся велосипедистом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы

Актуальность Программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется

заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Новизна Программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. Теоретическая и практическая значимость программы заключается в оптимизации структуры подготовки обучающихся, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития велоспорта.

Педагогическая целесообразность

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной Программы.

Велоспорт-шоссе относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборью.

Форма обучения – очная. Формы проведения занятий: аудиторные (теоретические) и внеаудиторные. Формы промежуточной аттестации: контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки), зачет по теории и методике физической культуры и спорта, результаты участия в соревнованиях.

Основные формы осуществления тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа обучающихся;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:

- формирование и укрепление здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в

области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;

- обучение технике и тактике велосипедного спорта;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся с использованием казачьего регионального компонента;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель Программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях велосипедным спортом, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих **задач**:

Образовательные:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники велоспорта;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами велосипедного спорта;
- научить обучающихся правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям в спортивной секции;
- развитие двигательных качеств – ловкости, координации, силовых качеств, сохранения равновесия, двигательных навыков.

Воспитательные:

- привлечение к активному образу жизни детей с самого раннего возраста;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- воспитание навыков самостоятельной работы.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Ведущие современные методы тренировки велосипедистов сведены к следующим двум группам: однократная непрерывная работа (равномерная или переменная) и прерывистая работа, повторяющаяся через определенные интервалы отдыха.

К первой группе относятся: метод равномерных усилий (метод равномерной скорости), переменный, контрольный и соревновательный методы.

Ко второй группе относятся: метод ускорений, повторный и интервальный методы тренировки, а также различные варианты их сочетаний. Эти методы основываются на одном и том же принципе – разделении всей работы на несколько отдельных периодов, выполняемых с определенными интервалами отдыха

Методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т. д.;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Программа состоит из следующих разделов: пояснительная записка; нормативная часть; учебный план; содержание; методическая часть Программы; система контроля и зачетные требования.

1) Пояснительная записка раскрывает обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой Программы: актуальность; педагогическую целесообразность; новизну, а так же цели и задачи программы; особенности программы; особенности возрастной группы детей, которым адресована программа; краткое описание основных способов и форм работы с детьми, методов и технологий обучения; прогнозируемые результаты (требования к знаниям и умениям) которыми должны овладеть дети.

2) Нормативная часть Программы раскрывает специфику организации обучения; структуру системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость

групп; влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Велоспорт-шоссе»; продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт-шоссе»; возрастные особенности физического развития и функциональной подготовленности; продолжительность и объемы реализации Программы; планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Велоспорт-шоссе»; перечень тренировочных сборов; навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в велоспорт-шоссе; соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения; соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки в виде спорта «велоспорт-шоссе»; оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка.

3) Учебный план распределения программного материала для групп УТГ раскрывает последовательность разделов и тем предлагаемого курса обучения и количество часов, выделенных на их освоение, соотношение теоретических и практических занятий. Распределены часы по темам в пределах установленного времени.

4) В содержании раскрыты следующие разделы Программы: содержание и методика работы; область теории и методики физической культуры и спорта (теоретическая подготовка); область общей физической и специальной физической подготовки (физическая подготовка); область избранного вида спорта.

5) Методическая часть Программы. Этот раздел Программы содержит: рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий; объемы максимальных тренировочных нагрузок; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; медицинский контроль; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные средства; антидопинговые мероприятия

6) Раздел система контроля и зачетные требования Программы содержит: контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки); методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.

Приложения:

Приложение №1. Учебный план – график распределения учебных часов группы УТГ-1 отделения велоспорта.

Приложение №2. Календарно-тематическое планирование для группы УТГ-1 раскрывает последовательность изучения разделов и тем Программы, распределение учебного времени по разделам и темам спортивной дисциплины.