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

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки велосипедистов.

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.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Велоспорт-шоссе» формирует у ребенка компетенции осуществления универсальных действий*:*

- личностных (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);

- регулятивных (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);

- познавательных (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);

- коммуникативных (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Цель дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Велоспорт-шоссе» (далее-Программа) заключается в развитии и совершенствовании свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств юных спортсменов, в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

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

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

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.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного и тренировочного процессов: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства обучающихся, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры-преподаватели вносят свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Ведущими *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.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- 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.

В основу методики физической подготовки дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Велоспорт-шоссе» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала обучающихся.

На основе требований, предъявляемых к разработке дополнительных общеобразовательных Программ в области физической культуры и спорта, структура дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Велоспорт-шоссе» содержит: пояснительную записку; нормативную часть Программы; учебный план Программы; содержание Программы; методическую часть Программы; систему контроля и зачетные требования.

1) Пояснительная записка раскрывает обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой Программы: актуальность; практическую значимость; 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.

Основные задачи реализации Программы:

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «велоспорт-шоссе»;
* формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья обучающихся.