

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для создания наиболее благоприятных условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общездоровьесберегающая подготовка с элементами туризма» МБУДО «ДДЮТиЭ» Московского района города Казани заключено соглашение о сетевом взаимодействии с общеобразовательными учреждениями Московского района г. Казани. Предусмотрено проведение совместных мероприятий с использованием помещений и оборудования.

Актуальность программы «Общездоровьесберегающая подготовка с элементами туризма»: Программа направлена на ознакомление учащихся с основами баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, лыжных гонок, пешего туризма, на поэтапное овладение данными видами спорта, т. е. на поступательное развитие от начинающего спортсмена, до уровня спортсмена.

Цель: Содействие всестороннему развитию личности учащихся, укрепление здоровья, организация содержательного досуга, овладение основами баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, лыжным гонкам, пешеходному туризму и, в дальнейшем, навыками и умениями, включающими все виды деятельности.

Задачи:

- привитие интереса к занятиям спортом и воспитание спортивного трудолюбия;
- развитие необходимых физических качеств: силы, быстроты, ловкости, скоростной и прыжковой выносливости;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в соревновательной обстановке;
- выполнение специальных требований по технической подготовке;
- накопление опыта участия в соревнованиях;
- приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

Описание программы: ОФП как один из видов спортивной деятельности совмещает в себе разнообразные движения: ходьбу, бег, остановки, повороты, прыжки, силовую подготовку, спортивные игры включают в себя осуществляемые в единоборстве с соперниками. Разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

ОФП имеет не только оздоровительно-гигиеническое, но и агитационно-воспитательное значение. Занятия ОФП помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе. В части программы пешеходного туризма, (который входит в программу ОФП) предусмотрено приобретение основных знаний о технике и тактике туризма, ориентирования на местности, воспитания трудолюбия, оказания первой помощи.

Результаты освоения программы:

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности и поведения во время занятий;
- правила техники безопасности в походах;
- правила игры, значение и обозначения разметки на площадки, жесты судьи;
- основные технические приёмы и тактические действия во время игры.
- правила проведения соревнований по лёгкой атлетике и лыжным гонкам;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные технические приёмы по видам спорта, включенным в программу;
- уметь ориентироваться на местности;
- владеть навыками работы с туристским снаряжением и применять их на практике;
- оборудовать бивак, по правилам разводиться костёр, ставить палатку.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 10-16 лет.

Объем и срок освоения программы: 1 год обучения, 144 часа, 4 часа в неделю.