

Аннотация к программе «Общая физическая подготовка»

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на юношей от 13 до 18 лет и предназначена для спортивной секции в учреждении дополнительного образования. Количество детей составляет 10-12 человек. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. В секцию принимаются юноши, прошедшие медицинский контроль и имеющие допуск врача. Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учётом возраста и уровня спортивной подготовки. 1-ый год обучения 13-15 лет, 2-ой год обучения 15- 16, 3-й год обучения 16- 18 лет.

Формы и методы обучения.

Обучение по программе ведется в очной форме.

Форма организации детей на занятии:

- групповая
- игровая
- парная
- индивидуальная

В программе применяются такие методы и формы, как:

- познавательные тематические беседы;
- тренировочные упражнения;
- тренинги;
- наглядные методы обучения: оформление стенда « Наши достижения».

Объём и срок освоения программы. Режим занятий

Данная программа рассчитана на 3 года, занятия проходят 2 раза в неделю по 3 часа (216 часов в год)