

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта по функциональному
многоборью

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа на основе ранней специализации по функциональному многоборью имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа имеет базовый уровень подготовки.

Программа содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

- ФЗ №273 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ № 329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
- Приказ от 21 мая 2019 г. №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями на 29 июля 2021 года), раздел 5 п.53;
- СП 2.4.3648- 20 №28 от 28 сентября 2020 года;
- СанПиН 1.3685 №2 от 28 января 2021 года, таблица 6.6.

Актуальность программы

Данная программа направлена на развитие не только мускулатуры спортсмена, но и тренировки сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости организма, что является важным, ввиду основной проблемы современной цивилизации, связанной со снижающимися показателями здоровья подрастающего поколения.

Отличительной особенностью представленной программы от подобных программ по направлению, является то, что организация деятельности осуществляется в форме групповой и индивидуально-групповой работы с использованием наставничества.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она является средством физического развития детей, содействует развитию таких физических качеств, как: ловкость, координация, подвижность, выносливость, сила и противостоит мышечной гипертрофии, способствует сохранению и преумножению здоровья, приобщению к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Целью программы является - развитие функциональности и общей физической подготовки организма учащихся, посредством систематических занятий функциональным многоборьем.

Задачи:**Обучающие:**

- обеспечить усвоение базовых упражнений функционального многоборья;
- обеспечить обучение правилам поведения в спортивном зале;
- обеспечить знакомство со спортивной этикой;

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, скорости, силы, координации, подвижности;
- способствовать развитию ориентирования в пространстве;
- способствовать развитию умений применять приобретённые знания, умения и навыки для решения жизненных задач в различных сферах, в том числе в области физической культуры.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию волевых качеств, целеустремленности, настойчивости, формированию характера, оптимизма, утверждению активной жизненной позиции, умению ориентироваться в окружающей действительности;
- содействовать воспитанию правильного отношения к внешнему виду; приобщению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, использованию их в свободное время;
- содействовать воспитанию дисциплинированности, уважительного отношения друг к другу, развитию коммуникативных способностей.

Объем программы. Представленная программа имеет базовый уровень подготовки и рассчитана на один год обучения. Количество запланированных учебных часов, необходимых для освоения программы составляет 252 часа на группу для учащихся 13-17 лет.

Срок освоения программы 1 год.

- недель – 42 (из них, 42 - в год, 4 - в месяц);
- месяцев – 10,5.

Режим занятий - периодичность и продолжительность занятий для групп 13-17 лет - 3 раза в неделю по 2 академических часа. Недельная нагрузка 6 часов в неделю.

Минимальное количество обучающихся в группе 12 человек, максимальное 18 человек.