

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» МБУ ДО «ДЮСШ-1»

Дополнительная общеразвивающая программа «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» составлена на основе материала, предлагаемого к освоению на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, но при этом учитывает необходимые знания по видам спорта, культивируемым в ДЮСШ-1. Программа ОФП предназначена для детей в возрасте от 6,5 лет и взрослых и предлагает более углубленную подготовку, дополняя общеобразовательную программу по физической культуре для детей, а для взрослых подготовку к сдаче нормативов ГТО.

Особенностями данной программы являются:

- * разноуровневые и разновозрастные учебные группы, сформированные с учетом возраста (школьники, взрослые);
- * предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса;
- * принцип вариативности: планирование содержания учебного занятия учитывает индивидуальные возрастно-половые психофизиологические особенности обучающихся, их личные предпочтения.

Это позволяет индивидуализировать учебный процесс, поскольку обучающиеся, не теряя в объеме освоения содержания учебного материала, работают по программе в рамках своей образовательной траектории.

При приеме на обучение по Программе ОФП требования к уровню физической подготовки не предъявляются. Прием детей осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии здоровья и письменного заявления родителей (законных представителей). Прием взрослых осуществляется по их письменному заявлению и на основании медицинского заключения о состоянии здоровья.

Срок освоения Программы - 1 год. Продолжительность учебного года - 45 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, общий объем курса – 270 учебных часов, из них 12 часов теоретических и 258 часов практических занятий. Количество занимающихся в группе – 15 человек. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Данная программа предполагает, что обучающийся, имея успешный опыт её освоения, будет более целенаправленно реализовывать себя в условиях взрослой жизни.