

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тяжелая атлетика»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – продвинутый.

Срок реализации программы: 2 года.

Объем программы: 234 часа.

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Адресат программы: дети 15 – 18 лет, желающие заниматься тяжелой атлетикой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Наполняемость групп: от 15 до 22 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
2 года	15	15	3	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

Целью данной программы является: создание условий для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, компенсации дефицита двигательной активности детей через занятия тяжелой атлетикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся с основными техниками тяжелой атлетики;
- обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- обучить техникам тяжелой атлетики;
- обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильному питанию, приемам закаливания;

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, выносливость) и их сочетание;
- развивать у учащихся способности к оценке силовых параметров движений;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формировать у учащихся навыки организации самостоятельной двигательной активности, чувство ответственности в реализации поставленных текущих и перспективных задач.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию, принятую в тяжелой атлетике;
- технику безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах, правила безопасного поведения в МБУДО «ДЮСШ»;

- травматические повреждения, характерные при занятиях тяжелой атлетикой, приемы первой помощи при травмах;

- гигиенические требования при занятиях тяжелой атлетикой;

- показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой;

- влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений;

- основы техники классических упражнений;

- основы спортивного питания;

- особенности техники выполнения упражнения со штангой в тяжелой атлетике: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

уметь:

- выполнять упражнения тяжелой атлетики: швунги, рывковые приседания, рывок штанги, толчок штанги, подъем штанги на грудь, в соответствии с возрастом и подготовленностью;

- вести дневник тренировок;

- использовать знаковые системы (таблицы, схемы по тяжелой атлетике);

- выстраивать режим дня и выполнять его.

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

- составлять комплексы упражнений для разных этапов тренировки;

- самостоятельно проводить разминку.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- основные ошибки в технике упражнений, причинно-следственные связи возникновения ошибок, приемы устранения ошибок;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- правила проведения соревнований по тяжелой атлетике;

- правила судейства в тяжелой атлетике;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при получении травмы на тренировке или соревновании;

- демонстрировать основы техники тяжелой атлетики в соревновательной деятельности;

- выполнять роль инструктора для учащихся младших групп;

- выступать в качестве помощника судьи, секретаря при проведении соревнований;

- самостоятельно организовывать занятия по тяжелой атлетике, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т.е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности.

Личностные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;

- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;

- положительные личностные качества: сила воли, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели, выдержка и самообладание.

Метапредметные результаты.

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.