

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Совершенствование пауэрлифтинга»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – продвинутый.

Срок реализации программы: 2 года.

Объем программы: 468 часов.

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 пауэрлифтингом 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 2 академических часа.

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	6	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 овладения учащимися технико-тактическими приемами пауэрлифтинга, способствующих самоопределению в базовой специализации по избранному виду спорта и росту спортивного мастерства учащихся, их гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- углубить знания основных техник атлетической гимнастики;
- углубить знания и умения по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильному питанию, приемам закаливания;
- дать знание основ законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, ответственность);
- формировать у учащихся навыки организации самостоятельной двигательной активности, чувство ответственности в реализации поставленных текущих и перспективных задач;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу;
- основные техники в пауэрлифтинге;
- принципы базовой специализации в пауэрлифтинге;
- принципы планирования спортивной тренировки по пауэрлифтингу;
- принципы правильного питания;
- приемы первой помощи при травмах;

уметь:

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- применять гигиенические знания, умения, навыки;
- составлять комплексы тренировочных упражнений для разных этапов тренировки;
- выполнять роль инструктора для учащихся младших групп;
- выполнять роль секретаря, помощника судьи на соревнованиях.
- страховать себя и партнера при выполнении атлетических упражнений.

К концу 2 года обучения учащиеся должны**знать:**

- федеральные стандарты спортивной подготовки по пауэрлифтингу;
- общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

уметь:

- демонстрировать основные упражнения в соревновательной деятельности («жим штанги лежа», «приседания со штангой», «становая тяга»);
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- проводить тренировку для учащихся младших групп под руководством тренера-преподавателя.

Личностные результаты.

По окончанию 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 окончанию освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками, с 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 объёмы 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.