

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый.

Срок реализации программы: 3 года.

Объем программы: 702 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 13 – 16 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
3 года	13	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

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.

Цель программы: создание условий для овладения учащимися технико-тактическими приемами пауэрлифтинга, способствующих росту спортивного мастерства учащихся, гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить знания учащихся по истории пауэрлифтинга, как вида спорта;
- закрепить знание спортивной терминологии;
- обучить техникам атлетической гимнастики;
- расширить знания 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 навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, ответственность);
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни;

- 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:

- историю мирового и отечественного пауэрлифтинга;
- спортивную терминологию, принятую в атлетической гимнастике;
- строение и функции организма человека;

уметь:

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- вести дневник тренировок;
- пользоваться кардиотренажерами (беговыми дорожками, эллипсоидами).

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом;
- технику безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах, правила безопасного поведения в МБУДО «ДЮСШ»;
- гигиенические требования при занятиях атлетической гимнастикой;

уметь:

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- принципы правильного питания;
- приемы первой помощи при травмах;
- принципы планирования спортивной тренировки;
- правила судейства, правила соревнований по пауэрлифтингу;

уметь:

- страховать себя и партнера при выполнении атлетических упражнений;
- составлять комплексы упражнений для разных этапов тренировки;
- самостоятельно и в группе проводить разминку;
- выполнять роль инструктора для учащихся других групп;
- выполнять роль секретаря, помощника судьи при проведении соревнований.

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, ответственность за свою деятельность.

Метапредметные результаты.

По окончании 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 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 объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; 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.