

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Введение в пауэрлифтинг»

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, коррекцию телосложения, достижение физического и психологического комфорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся.

Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности через занятия пауэрлифтингом.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с историей развития пауэрлифтинга;
- ознакомить с техникой безопасности во время занятий;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой (измерить пульс);
- ознакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением.
- обучить навыкам и умениям выполнения физических упражнений;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильного питания, приемам закаливания;

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, выносливость) и их сочетание;
- развивать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и пауэрлифтингом;
- развивать у детей стремление и желание к самовыражению посредством пауэрлифтинга;

Воспитательные:

- формировать 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 гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Адресат программы: учащиеся, желающие изучать основы пауэрлифтинга и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям соответствующего вида спорта.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации программы: стартовый.

Срок освоения программы: 3 года.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 12-18 лет.

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.

Наполняемость групп: от 15 до 25 человек.

Режим занятий:

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
3 года	12	15	до 6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- историю пауэрлифтинга;
- основные понятия и термины, принятые в атлетической гимнастике, соответствующие первому году обучения;
- строение и функции организма человека;
- технику безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- гигиенические требования при занятиях атлетической гимнастикой;
- элементы строевой подготовки (построение в шеренгу, в колонну).

уметь:

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью, соответствующие первому году обучения;
- вести дневник тренировок;
- пользоваться кардиотренажерами (беговыми дорожками, эллипсоидами);
- выстраивать режим дня и выполнять его.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию, принятую в атлетической гимнастике, соответствующую второму году обучения;
- показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом;
- приемы первой помощи при травмах.

уметь:

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью соответствующие второму году обучения;
- страховать себя и партнера при выполнении атлетических упражнений
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию, принятую в атлетической гимнастике, соответствующую третьему году обучения;
- принципы правильного питания.

уметь:

- выполнять атлетические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью соответствующие третьему году обучения;
- составлять комплексы упражнений для поддержания своей физической формы;
- самостоятельно и в группе проводить разминку.

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
- 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; 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.