

ОПИСАНИЕ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «тяжелая атлетика»

Наименование муниципалитета	МО Динской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования Динской район «Детско-юношеская спортивная школа №1»
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «тяжелая атлетика»
Краткое описание программы	Программа спортивной направленности по виду спорта «Тяжелая атлетика» – является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы
Уровень содержания	Базовый уровень сложности: 1-3 год обучения (срок обучения - 3 года) 4-6 год обучения (срок обучения – 3 года)
Продолжительность освоения (объём)	230 часов (46 недель)
Возрастная категория	7-18 лет
Цель программы	Возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами тяжелой атлетики
Задачи программы	Обучающие: - сформировать базовые знания по истории развития тяжелой атлетики в Море, России, регионе;

	<ul style="list-style-type: none"> - дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине тяжелая атлетика; - раскрыть понятия, термины и определения тяжелой атлетики; - обучить техническим элементам и правилам - обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки; - создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами тяжелой атлетики; - обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развить общефизические и специальные качества тяжелоатлета; - развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - развивать средствами тяжелой атлетики индивидуальные способности обучающихся; - развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения; - способствовать раскрытию средствами тяжелой атлетики спортивной одаренности и таланта обучающихся; - расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности; - воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер; - воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни; - способствовать воспитанию социальных и
--	--

	гражданских качеств личности ребенка
Ожидаемые результаты	<p>По окончании освоения программы, обучающиеся будут:</p> <p>Знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития и современное состояние тяжелой атлетики в мире и у нас в стране; - место тяжелой атлетики в системе Олимпийского движения; - ведущих спортсменов тяжелоатлетов, их вклад в развитие тяжелой атлетики; - основные соревнования по тяжелой атлетике, правила организации и проведения; - особенности психологической подготовки к соревнованиям; - правила безопасного поведения во время занятий, поведения в спортивном зале в качестве зрителя, болельщика; - правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий тяжелой атлетикой (растяжения, ушибы, ссадины, вывихи); - режим дня тяжелоатлета, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью; - методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств; - правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке; - причины травматизма во время занятий тяжелой атлетикой и правила его предупреждения; - тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; - о необходимости соблюдения принципа «не навреди»; - терминологию тяжелой атлетики; - общеразвивающие и специально подготовительные упражнения тяжелоатлета. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; - выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой; - выполнять на оценку рывок, толчок, подъем штанги от груди;

	<p>- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к соперникам, судьям и иным участникам соревнований:</p> <p>- выполнять требования по ОФП согласно возрастным категориям.</p> <p>Овладеть/использовать:</p> <p>- проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p> <p>- выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Спортивный зал для занятий тяжелой атлетикой (тяжелоатлетический помост).</p> <p>Спортивный инвентарь (штанги, грифы, блины, шведская стенка, маты, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, канат, набивные мячи).</p> <p>Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (тяжелоатлетическое трико).</p>