

Аннотация

к Дополнительной предпрофессиональной программе по тяжелой атлетике

Рабочая программа по тяжелой атлетике составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Уставом Учреждения;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный от 07 декабря 2018 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / автор – составитель И.А.Рыбалева/. – Краснодар, 2020 г.
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Содержание:

Основная деятельность программы тяжелой атлетики направление на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками средствами тяжелой атлетики.

Цель программы: - формирование у учащихся интереса и устойчивой мотивации к занятиям тяжелой атлетикой, освоение базовых знаний, умений и

навыков по тяжелой атлетике.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Образовательные:

- Совершенствование техники выполнения комплекса физических общеразвивающих упражнений и техники подвижных игр.
- Совершенствование техники тяжелой атлетики.
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки: развития силы, гибкости, ловкости, выносливости.
- Сформировать начальные навыки судейства.

Личностные:

- Закрепление стойкого интереса и формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом.
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц.
- Расширить спортивный кругозор детей.
- Развить начальные навыки судейства

Метапредметные:

- Закрепление познавательного интереса к занятиям физической культурой в целом и тяжелой атлетикой, в частности.
- Закрепление потребности в правильной самоорганизации и режиму дня, правильному питанию и закаливанию.
- Отбор перспективных детей и подростков для дальнейших занятий тяжелой атлетикой.
- Воспитывать культуру поведения.
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Сроки реализации: 46 недель

Возраст детей – 10 -18 лет.

Количество воспитанников в группе: до 15 человек.

Состав группы постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанника из одной группы в другую и разного возраста, при наличии заявления от родителей и медицинской справки.

Режим работы: 3 раза в неделю по 3-5 часов (1 час = 45 минут)

Количество часов: 276 часов – 1-2 год обучения; 368 часов – 3-4 год обучения, 414 часов – 5 год обучения.

Основной формой занятий в ДЮСШ является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность занятия и число обучающихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов.