

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по тяжелой борьбе

Тяжёлая атлетика- олимпийский вид спорта, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений (рывка и толчка штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности. Рывок – первое соревновательное упражнение в тяжёлой атлетике. Штанга с помоста одним непрерывным движением поднимается вверх на выпрямленные руки. Толчок – второе соревновательное упражнение в тяжёлой атлетике. Выполняется в два приёма: подъём штанги на грудь и подъём от груди вверх на прямые руки. Задача тяжелоатлета – поднять штангу с максимальным количеством килограммов в сумме двоеборья.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 01.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Уставом МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте 10-18 лет.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень сложности - базовый

Образование осуществляется на русском языке.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных.

Актуальность — данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой - заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения.

Цель программы - улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тяжёлой атлетикой.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития тяжёлой атлетики;
- обучать основам техники тяжёлой атлетики.

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, силу, гибкость.
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

Воспитывающие:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Система дополнительной общеразвивающей программы по тяжёлой атлетике представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической и специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки юных спортсменов: теоретическую, общефизическую и специальную.

Тренировочный процесс в МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва» ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удалённых участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.