Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Название программы: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг»».

ФИО полностью, должность автора(ов) программы: педагог дополнительного образования МБУ ДО ДЮЦ с. Чугуевка Юськив Богдан Владимирович

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Возраст обучающихся: 14-18 лет.

Форма обучения: очная, групповая, подгрупповая, индивидуальная. Основная форма обучения – групповая**.**

Особенности организации образовательного процесса: Объем программы: 648 часов. Срок реализации – 3 года. Занятия на базовом уровне проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом каждые 40 минут.

Дистанционные образовательные технологии: не применяется.

Электронное обучение: не применяется.

Программа реализуется в сетевой форме: не применяется.

Используются технологии наставничества: не применяется.

Заболевания:

Требуется наличие мед. справки: об отсутствие противопоказаний к занятиям спортом.

Адрес реализации программы: Приморский край, Чугуевский МО, с. Чугуевка, ул. Титова, д. 63 а.

Краткое описание программы:

Назначение современной российской школы – готовить человека думающего, чувствующего, имеющего знания и способного использовать их

в жизни, обладающего высокой культурой и умеющего общаться. Однако все эти качества могут быть полноценно реализованы на практике лишь в том случае, если ребенок будет здоров.

Информационно-нормативное давление на ребенка растет с каждым годом обучения, гиподинамия увеличивается. Достаточно жесткая организация учебного процесса, многообразие форм контроля качества образования держат ребенка в состоянии постоянного стресса. Проблема утомляемости обучающихся зачастую является причиной снижения их учебно-познавательных способностей, а также вызывает нарушения психического и физического здоровья.

Реальная ситуация такова, что за достижение новых образовательных результатов дети порой вынуждены расплачиваться ценой собственного здоровья.

Приоритетность проблемы подчеркивает необходимость формирования у учащихся устойчивой мотивации к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа ориентирована на учащихся 14-18 лет, группы формируются по возрасту и степени подготовленности учащихся.
1-й год обучения 10 - 12 чел., в возрасте 14-16 лет
2-йгод обучения 8-10 чел., в возрасте15-17лет
3-й год обучения 8-10 чел. в возрасте 16-18 лет
Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- восстановительные мероприятия

Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса:

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование,

комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

· наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);

· метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);

· проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)

Для развития двигательных способностей используются методы:

· стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)

· переменного упражнения (переменно-интервального, кругового)

Дидактический материал, техническое оснащение:

- схемы, плакаты, фотографии, научная и специальная литература,

- видеозаписи, компьютерные программные средства,

-оборудование и инвентарь

Цель программы:

Овладение учащимися базовым уровнем знаний, умений и навыков по пауэрлифтингу средствами физкультурно – спортивной деятельности

Планируемые результаты 1-го года обучения.

-знать историю развития пауэрлифтинга;

- знать требования по технике безопасности при занятиях пауэрлифтингом;

- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в пауэрлифтинге;

- знать место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- знать основы гигиены тела;

- знать режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;

- знать основы здорового питания;

- уметь владеть основами техники в пауэрлифтинге;

- уметь правильно и технично выполнять упражнения на тренажерах и со свободным весом;

Планируемые результаты 2-го года обучения.

знать методы развития силы мышц;

- знать понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца;

- знать важность соблюдения режима дня, режима питания;

- знать название упражнений и терминологию, принятую в пауэрлифтинге

- уметь самостоятельно подбирать вес отягощения в соответствии с уровнем физического развития;

- уметь объективно оценивать технику выполнения упражнений как свою, так и других обучающихся;

- уметь правильно выполнять страховочные действия;

Планируемые результаты 3-го года обучения.

- знать влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений;

- знать взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках;

- уметь составлять план диеты, как для увеличения веса спортсмена, так и для его коррекции;

- уметь самостоятельно составлять комплексы упражнений для определённой группы мышц;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при получении травмы на тренировке, или соревновании;
- уметь соблюдать требования безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

Полный текст образовательной программы представлен по ссылке