

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности «пауэрлифтинг»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «пауэрлифтинг». Программа разработана на один год обучения для детей от 12 до 18 лет.

Целью программы является создание условий для формирования физически развитой личности, повышение физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Основными задачами реализации программы являются:

Образовательные:

1. Обучать технике выполнения упражнений по ОФП и СФП;
2. Обучить первоначальным приемам техники по избранному виду спорта;
3. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

1. Развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
2. Создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
3. Развивать координацию движений и основные физические качества;
4. Развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями время игрового досуга.

Воспитательные:

1. Сформировать интерес к занятию избранным видом спорта;
2. Способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
3. Воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия избранным видом спорта.

Актуальность программы вовлечение детей в различные спортивные секции, объединения формируют у них позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности. Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Уровень реализуемой программы – стартовый.

Наполняемость группы: 12 – 20 чел.

Направленность программы: физкультурно - спортивная направленность.

Срок реализации программы: 1 год.

Объем программы: 276 часов (46 недель в год)

Режим занятий: 5 часов в неделю (2 занятия по 2 часа и 1 занятие – 1 час)

Форма обучения: очная

Отличительная особенность программы заключается в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки, а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ вида спорта «пауэрлифтинг» разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания общефизической подготовки с разучиванием элементов вида спорта «пауэрлифтинг»;
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала;
- принцип вариативности предусматривает уровень подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программа ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что дает способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.