15.06.2023

X

М.А. Большухина
Директор
Подписано: подпись директора

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Тяжелая атлетика» (далее - программа)- физкультурно-спортивная.

- Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629
"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226)

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н
"Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрирован 17.12.2021 № 66403)

- САНПИН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Письмо Минобрнауки России от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»)

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность**

Многие дети начинают посещать занятия, не имея практического опыта занятий физической культурой и спортом. Занятия тяжелой атлетикой воспитывают у детей чувство настойчивости, трудолюбия, смелости.

В отношении физического воспитания, тяжелая атлетика вырабатывает необходимые не только спортсменам, но и для каждого человека качества –

силу, ловкость, гибкость, быстроту, выносливость. Поэтому этот вид спорта поможет детям воспитать эти качества и укрепить здоровье.

**Новизна программы:**

Новизна данной программы по тяжелая атлетикау состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

**Цель программы:**

Содействие всестороннему развитию личности, развитие потребностей к занятиям физической культурой и спортом, укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей организма через занятия тяжелой атлетикой, развитие двигательных навыков и умений.

**Обучающие задачи:**

- сформировать представление о виде спорта – тяжелая атлетика, его возникновении, развитии;
- научить владеть техникой соревновательных классических упражнений;
- формирование морально-нравственных качеств;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- приобретение знаний и навыков тренера и судьи.

**Развивающие задачи:**

**- формировать стойкий интерес к тяжелой атлетике и спорту вообще;**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и психологически устойчивой личности;
- повышение функциональных возможностей организма;
- развитие двигательных качеств;
- развивать волевые качества обучающихся;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать чувства взаимопомощи, здоровой конкуренции;
- воспитание чувства патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

**Отличительная особенность данной программы:**

Данная учебная программа по тяжелой атлетике предназначена для занимающихся в ДЮСШ города Мурманска в условиях Кольского Заполярья.

**Сроки реализации программы -** 8 лет.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: 10-18 лет.

**Условия набора детей:** принимаются все дети (мальчики и девочки) желающие заниматься тяжелой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний. Прием детей на второй, третий и последующие учебные года обучения может быть осуществлен при предоставлении стаж справки или успешной сдачи нормативов ОФП по данной программе, соответствующего года обучения.

**Наполняемость групп:** 6-20 человек.

**Формы и режим занятий.**

Формы занятий:
- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах:
-индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 недель. Режим занятий: 6 часов, 45 минут продолжительность одного часа занятий (академический час).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение обучающимися учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рекреационных мероприятиях.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- совершенствовать технику до уровня прочного навыка;
- участвовать в соревнованиях согласно календарному плану;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- выполнить контрольно-переводные нормативы;
- приобрести знания и навыки тренера и судьи по тяжелой атлетике.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей:
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация.