

ДООП «Тяжелая атлетика»

Составитель: Бураков К.А., тренер-преподаватель.

Направленность: физкультурно-спортивная направленность.

Уровень усвоения: базовый

Форма обучения по ДООП: очная

Полный срок реализации программы: 3 года обучения

Объём реализации программы: 756 часов

Адресат программы: учащиеся 15–18 лет, (требуется справка врача о допуске к данному виду спорта).

Актуальность: Физическая культура и спорт являются средством гармоничного развития учащегося, способом продуцирования в нём здоровых нравственных и физических качеств, познавательных и самосберегающих начал. Сегодня это особенно важно, так как остро стоит вопрос физической и нравственной безопасности подростков и молодёжи в условиях воздействия на них агрессивных факторов природного, социально-экономического, техногенного и криминогенного характера. Настоящая программа предлагает подросткам занятия тяжелой атлетикой как одним из возможных путей преодоления обозначенной проблемы, что и обеспечивает её актуальность. Кроме того, системные занятия тяжелой атлетикой приучают подростков к дисциплине, самодисциплине, рационально использовать свободное время, к текущему и долгосрочному планированию.

Цель программы: Формирование у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ избранного вида спорта.

Задачи программы:

Предметные:

- обучать базовым упражнениям в тяжелой атлетике,
- развивать выносливость, силовые качества учащихся;
- повысить уровень физической и функциональной подготовленности.

Личностные:

- воспитывать уважительное отношение к соперникам, целеустремленность, ответственность за собственное здоровье.

Метапредметные:

- развивать умения и навыки здорового образа жизни;
- развивать устойчивую мотивацию к занятиям тяжелой атлетикой;
- учить умению анализировать и оценивать собственную деятельность, ставить достижимые цели;
- способствовать профилактике школьной неуспешности обучающихся.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;

7. Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае».

Программа предусматривает следующие результаты, достижения учащихся за период реализации программы.

Предметные:

- Правильную технику выполнения двух упражнений тяжелой атлетики;
- Уметь оценить свои и соперника основные физические качества;
- Технично выполнять два основных упражнения тяжелой атлетики под руководством тренера и самостоятельно;
- Уметь повысить силовую подготовку в реально показанном результате в отдельном упражнении;
- Знать и соблюдать правила соревнований;
- Участвовать в соревнованиях краевого уровня, иметь возможность выполнить первый взрослый разряд, КМС;
- Применять полученные знания, терминологию в общении и практической деятельности;
- Вести дневник самоконтроля.

Метапредметные:

- Иметь развитые навыки гигиены, ЗОЖ и командного взаимодействия.

Личностные:

- Контролировать свои эмоции, правильно концентрироваться во время соревнований.
 - Повышается школьная успеваемость по предмету физическая культура.
- Форма представления результата: сдача нормативов, участие в соревнованиях.