

Аннотация программы

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности по виду спорта «Тяжелая атлетика» - является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа разработана с учетом следующей нормативно-правовой базы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации МО и ИРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242).

Актуальность программы.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, тяжелой атлетики получило невиданный размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются бодибилдингом, культуризмом и пауэрлифтингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Популярность тяжелой атлетики объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Все это делает тяжелую атлетику одним из важных средств воспитания всесторонне развитых людей, готовых к высокопроизводительному труду и защите интересов своей Родины. Достижение высоких спортивных показателей в тяжелой атлетике, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений. Тяжелая атлетика в силу своей

доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

Программный материал обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, но которым не противопоказаны занятия спортом.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами тяжелой атлетики.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития тяжелой атлетики в Море, России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине тяжелая атлетика;
- раскрыть понятия, термины и определения тяжелой атлетики;
- обучить техническим элементам и правилам;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами тяжелой атлетики;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Развивающие:

- развить общефизические и специальные качества тяжелоатлета;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами тяжелой атлетики индивидуальные способности обучающихся;
- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами тяжелой атлетики спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.