НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Силовое троеборье»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1 год

ПЕДАГОГ

Обожин Владимир Сергеевич

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

10-13 лет

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

324

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа направлена укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники упражнений силового троеборья, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнении юношеских нормативов и взрослых спортивных разрядов.

Занятия данными видами спорта дарят занимающимся уверенность в себе, что просто необходимо молодому человеку сегодня. Занимаясь специальными силовыми упражнениями, можно значительно увеличить силу и исправить многие недостатки телосложения. В основу спортивной подготовки входят силовые упражнения. Обилие упражнений и возможность их дозировать делает это важное средство оздоровления доступным для всех возрастов. В программе систематизированы силовые упражнения по степени сопротивления, начального отягощения с последующим его увеличением по возрасту, годам тренировок, уровнем подготовленности.

С целью реализации права на образование детей с ограниченными возможностями здоровья возможно их обучение по данной образовательной программе. К детям с ограниченными возможностями здоровья осуществляется индивидуальный подход с учетом их возможностей здоровья и психофизических особенностей**.**

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

Личностные:

1.Пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге.
2.Умение адаптироваться в социальных условиях.
3.Профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков.
4.Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности, психологической устойчивости, находчивости в стрессовых ситуация.
5.Воспитание спортивного трудолюбия, добросовестного отношения к своим обязанностям.

Метапредметные:

1.Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2.Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям
3.Формирование и укрепление всех групп мышц.

Предметные:

1.Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
2.Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
3.Укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов;
4.Приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

1. Теория
Развитие физической культуры и спорта в РФ и РБ.
Краткий обзор развития силового троеборья в России, РБ и за рубежом.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упражнений на организм занимающихся
Гигиена, закаливание, режим, питание.
Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.
Физиологические основы спортивной тренировки.
Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.
Правила соревнований
Методика тренировки атлетов.
2. Общая физическая подготовка (ОФП)
Строевые упражнения и ходьба.

Гимнастические упражнения
Акробатические упражнения
Подвижные игры
Спортивные игры.
3. Специальные физические упражнения (СФП)
Упражнения с отягощением.
Основные средства воспитания силы
Дополнительные средства воспитания силы.
Соревновательные упражнения: приседание.
Соревновательные упражнения: жим лежа.
Соревновательные упражнения: становая тяга.
Тренерская и судейская практика.
Контрольные нормативы

ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Освоение программы предусматривает проведение вводного (стартового), текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

1. Стартовый (вводный) контроль Входная диагностика первого года обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение. Стартовый (вводный) контроль проводится в форме Тестирования, собеседования, диагностических задании

2. Текущий контроль проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом, проводится в форме педагогического наблюдения, опроса, соревнований, выполнения спортивных нормативов, турниров.

3. Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы, проводится в форме педагогического наблюдения, опроса, соревнований, выполнения спортивных нормативов, турниров.

4. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или
образовательной программы в целом. Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней. Предлагаемая форма аттестации позволяет выявить сильнейших воспитанников и дает возможность индивидуально направлять развитие каждого ребенка с учетом его возрастных и психологических особенностей, с учетом его индивидуальных нагрузок.

5. Итоговый контроль проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление
конечных результатов освоения программы. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

5. Уровень воспитанности обучающихся определяется в начале и конце учебного года при помощи наблюдений по следующим показателям: отношение к познавательной деятельности, отношение к обществу, отношение к ЗОЖ, культура поведения. Результаты фиксируются в карте контроля уровня воспитанности обучающихся.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА И УМК

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005;
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»

9. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года;
10. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан»
13. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
14. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html
15. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года
Основная литература

Основная литература

1. Тяжелая Атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2021-108 с.
2. Горбов А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтёра: Победа на турнире. – М.: 2018.-174 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для студ. и вузов. - М.: Советский спорт, 2017.-597 с.

Дополнительная литература

Дополнительная литература для педагога

1. Журавлев И. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. - 2011.- № 4. - С. 34-38.
2. Каленикова Н.Г. Пауэрлифтинг/ Н.Г.Каленикова, Е.С.Бойко, Ю.С. Грачев- М. 2013.- 225 с.
3. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе - М.:2012.- 235 с.
4. Остапенко Л.Н. Пауэрлифтинг - М.: 2011.- 189 с.
5. Тяжелая Атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва- М.: 2012-108 с.
6. Технические правила. Федерация пауэрлифтинга России. 2015.-78 с.
7. Шейко Б. И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенствования - Омск, 2013.- 136с.
8. Бельский М.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Пауэрлифтинг. - М.: 2003.-352 с.
9. 2. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмета «Физическая культура»: Учебное пособие. 2007. – 266 с.
10. 3.Зациорский В.М. Методика воспитания силы /Физические качества спортсмена- М.:Ф и С, 1970.- 165 с.
11. 4.Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура: Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие - М.: 2002.-200 с.
12. 5.Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возраста: Метод. пособие для ПТУ.- М.: 1990 - 90 с.
13. 6. Чарльз Полинаин Легендарные секреты силового тренинга// IronMen.-2007.-№58.-С46-60.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 18 лет). – М., 2008.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
6. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
7. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.
8. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 2014. 170 с.
9. Хрестоматия по возрастной психологии/Сост. И.В. Дубровина и др. – АМ., 2009

Интернет – ресурсы

1. http//ggym.ru/viewpost.php?id=308
2. nsportal.ru Образовательная программа по атлетической гимнастике
3. www.studmed.ru Атлетическая гимнастика-1.doc
4. www.e-reading.club О самоконтроле. Атлетическая гимнастика без снарядов