Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Стремление к совершенству»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовая
Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 14-18 лет
Автор-составитель: Костенников Олег Федорович, педагог дополнительного образования

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей юношей и девушек, улучшение их физической подготовленности и физического развития посредством занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, гиревой спорт, армреслинг, армлифтинг, силовое жонглирование).

Задачи:

Личностные:

- формирование навыков здорового образа жизни, культуры общения, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, ответственного отношения к обучению, дисциплинированности, чувства ответственности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей программы тренировок с учетом устойчивых познавательных интересов.

Метапредметные:

- развитие мотивации и устойчивого интереса к спортивным занятиям, координационных возможностей организма; укрепление костно-мышечного аппарата, стимулированию у ребенка собственных защитных сил организма, умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции.

Образовательные:

- обучение спортивной технике, направленной на достижение определенного эффекта динамической, кинематической и ритмической структуры движений;
- освоение специализированной терминологии отдельных видов спорта (пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг);
- овладение навыками специальной разминки;
- формирование умения аргументировано вести диалог по основам организации и проведения тренировок;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, знаний и навыков тренера-общественника и юного судьи по спорту;
- выполнение спортивных разрядов и выполнение нормативов КМС.

Ожидаемые результаты:

- совершенствовать до автоматизма технику выполнения отдельных упражнений в пауэрлифтинге (приседание со штангой на спине, жим штанги лежа, становая тяга), гиревом спорте (толчок, рывок), армрестлинге (стартовое положение, борьба крюком и сверху, борьба в критической ситуации и выход из нее);
- вести и пропагандировать здоровый образ жизни;
- знать единую спортивную классификацию отдельных видов спорта;
- выполнить нормативы 1 разряда и КМС в отдельных видах спорта;
- уметь анализировать учебные фильмы, крупные спортивные соревнования и выявлять ошибки в технике выполнения силовых видов спорта;
- поучаствовать в трех-пяти соревнованиях в течение учебного года (областных, всероссийских);
- иметь судейскую практику в 3 и более соревнований различного ранга.