**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовое троеборье»**.

**Автор-составитель:** Меркулов Дмитрий Валерьевич, педагог дополнительного образования

Возраст обучающихся:13 – 18 лет.

Срок реализации: 4 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовое троеборье» имеет ***физкультурно-спортивную направленность*** и предполагает освоение материала на *стартовом* и *базовом* уровнях.

***Актуальность*** программы обусловлена принятием в РФ ряда документов, в том числе Федерального закона РФ N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (1пункт, 75 статья), «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.», поручения Президента Российской Федерации от 02.10.2007 г. «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России» и др. Напряженная умственная работа, стрессы, гиподинамия вызывают у детей значительные перегрузки, являются причиной многих заболеваний. Программы общеобразовательной школы и средних и высших учебных заведений по физической культуре не могут полностью решить проблему, в связи с чем, возрастает роль дополнительного образования по обеспечению двигательной активности детей и подростков. Данная программа предназначена для занятий силовым троеборьем, позволяет повысить функциональные возможности организма, заинтересовать юношей и юниоров, указать им пути и способы применения сил и умений

***Педагогическая целесообразность*** программы «Силовое троеборье»» определяется ориентированностью *на национальный воспитательный идеал,* востребованный современным российским обществом и государством и представленный в «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России».

*Программа ориентирована на подростков и юношей 13 – 18 лет.*

Данная программа имеет два уровня освоения***: стартовый и базовый.*** В процессе занятий обучающиеся получают определённые навыки на уровне их применения. Срок реализации программы ***4 года***. Всего за курс обучения ***1100*** часов.

***Стартовый уровень*** рассчитан на *1 год* обучения и составляет *222 часов в год.*В процессе занятий у обучающихся объединения «Силовое троеборье» происходит знакомство с техникой безопасности, особенностями техники выполнения упражнения со штангой, развитие функциональной деятельности организма, обеспечивающее правильное физическое развитие; формируются положительные навыки и черты характера, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности;

***Базовый уровень*** рассчитан *на 3 года* обучения и является продолжением стартового уровня. Всего *888 часов (по 296 часов в год).* Обучающиеся расширяют свои познания по истории развития силового троеборья, в процессе тренировок развивают технико-тактические качества, совершенствуют технику выполнения соревновательных движений, формируют уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

**Объём и сроки реализации программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п** | **Модули программы** | **Стартовый уровень** | **Базовый уровень** | **Итого:** |
| ***1 год обучения*** | ***2 год обучения*** | ***3 год обучения*** | ***4 год обучения*** |
| *в* | *т* | *п* | *в* | *т* | *п* | *в* | *т* | *п* | *в* | *т* | *п* |
| 1 | Вводное занятие  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 8 |
| 2 | Теоретическая подготовка | 39 | 39 | - | 37 | 37 | - | 37 | 37 | - | 24 | 24 | - | 137 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 40 | - | 40 | 40 | - | 40 | 40 | - | 40 | 40 | - | 40 | 160 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 67 | - | 67 | 108 | - | 108 | 108 | - | 108 | 118 | - | 118 | 401 |
| 5 | Изучение, отработка и закрепление техники выполнения упражнений | 58 | - | 58 | 80 | - | 80 | 80 | - | 80 | 80 | - | 80 | 298 |
| 6 | Соревновательная деятельность | 8 | - | 8 | 21 | - | 21 | 21 | - | 21 | 24 | - | 24 | 74 |
| 7 | Мероприятия воспитывающего и познавательного характера | 6 |  | 6 | 6 |  | 6 | 6 |  | 6 | 6 |  | 6 | 24 |
| 8 | Итоговое занятие  | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 8 |
| **Итого:** | **222** | **41** | **181** | **296** | **39** | **257** | **296** | **39** | **257** |  **296** | **26** | **270**  | **1110** |

***Формы организации образовательного процесса***

Занятия проходят в ***групповой форме.*** Состав группы постоянный. Группы могут быть разновозрастными. Максимальное количество обучающихся в группе составляет:

*Стартовый уровень:*

1 год обучения – 15 человек

*Базовый уровень:*

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 человек

4 год обучения – 10 человек.

Начиная с третьего года обучения, освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовое троеборье» предполагает ***индивидуальную форму занятий*** с обучающимися, имеющими высокий уровень мастерства на основании индивидуального образовательного маршрута. Продолжительность каждого занятия 2 часа**.** *Приложение 2*

**Режим занятий:**

1 год обучения – 6 часов в неделю (по расписанию) – 222 часов в год

2 год обучения – 8 часов в неделю (по расписанию) – 296 часов в год

3 год обучения – 8 часов в неделю (по расписанию) – 296 часов в год

4 год обучения – 8 часов в неделю (по расписанию) – 296 часов в год

Индивидуальные занятия: 1 раз в неделю по 2 часа – 74 часов в год.

***Цель программы*:** формирование социально-адаптированной личности с высоким физическим и нравственным уровнем развития средствами занятий силовым троеборьем.

***Задачи реализации программы*:**

*Обучающие:*

* сформировать систему знаний безопасной жизнедеятельности, приобщать детей к здоровому образу жизни;
* обучить специальным знаниям в области силового троеборья, элементарным знаниям в области гигиены и анатомии;
* сформировать умения и навыки силового троеборья;
* привить интерес к силовому троеборью, выработать потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
* сформировать знаниевый комплекс и технические умения по инструкторско-судейской практике по силовому троеборью;
* достигнуть личностно-значимых результатов в силовом троеборье, выполнить нормативы спортивных разрядов по пауэрлифтингу.

*Развивающие:*

* способствовать физическому совершенствованию;
* развивать спортивные навыки;
* развивать познавательную активность и способность к самовыражению;
* развивать умение контактировать со сверстниками в совместной спортивной деятельности
* развивать физические способности, силовые качества;
* повышать возможности функциональных систем организма и укреплять осанку;
* раскрывать индивидуальные данные обучающихся.

*Воспитывающие*:

* способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности, направленных на применение полученных знаний в целях защиты себя и окружающих;
* формировать стремление к самовоспитанию и самореализации;
* прививать потребность в здоровом образе жизни.

Самым значимым результатом освоения программы будет приобщение выпускников к здоровому образу жизни, изменения в физическом состоянии ребенка, развитие моральных качеств, что положительно сказывается не только на спортивных результатах, но и в трудовом процессе и общественной жизни.

***Планируемые результаты***

*Предметные результаты:*

*знать и уметь***:**

* достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по силовому троеборью;
* основные сведения о кровообращении, обмене веществ;
* технику безопасности во время занятий силовым троеборьем;
* влияние физических упражнений и упражнений с отягощением на организм человека;
* весовой режим троеборца;
* показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей;
* оказание первой помощи при травмах;
* общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движений;
* методы повышения интенсивности тренировок;
* определение личных и командных результатов соревнований;
* экипировку спортсмена, занимающегося силовым троеборьем;
* выполнить нормативы 3, 2 спортивных разрядов по силовому троеборью.

*Метапредметные результаты:*

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи;
* рациональное планирование деятельности, умение организовывать место занятий и обеспечивать их безопасность;
* владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений.

*Личностные результаты:*

* уметь дать самооценку и анализ собственных действий;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* осознанное отношение к занятиям силовым троеборьем.

Для отслеживания уровня усвоения программы используются следующие формы контроля:

* + Беседы по изученным теоретическим темам и анкетирование;
* Соревнования разного уровня по пауэрлифтингу, жиму лежа и отдельным движениям, спортивные мероприятия района и города;
	+ Судейство соревнований или оказание помощи в судействе;
* Контрольные тесты и нормативы.
* Педагогическое наблюдение и тестирование.
* Медицинский осмотр обучающихся раз в год.