Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
секции «Общая физическая подготовка (атлетическая подготовка)»
(углубленный уровень)

Статус программы: программа секции «Общая физическая подготовка (атлетическая подготовка)» (углубленный уровень) составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт http://минобрнауки.рф/documents/336.
3. Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015 г.
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
5. Базисный учебный план МБОУДО ЦДТ «Аэлита».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 18-23 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разделы программы:
- Вводное занятие. Инструктаж.
- Раздел 1. Общая физическая подготовка. Комплекс № 1.
- Раздел 2. Атлетическая подготовка. Комплекс № 2.
- Раздел 3. Атлетическая подготовка. Комплекс № 3.
- Раздел 4. Атлетическая подготовка. Комплекс № 4.
- Раздел 5. Атлетическая подготовка. Комплекс № 5.
- Раздел 6. Функциональный тренинг. Индивидуальные комплексы.

Цель программы: создание условий, обеспечивающих формирование у молодёжи осознанного отношения к необходимости поддержания и укрепления собственного здоровья, через обучение физическим упражнениям на занятиях атлетической подготовкой.

Задачи:
Развивающие:
- развитие общей физической подготовки;
- развитие силы и силовой выносливости;
- повышение функциональных возможностей организма;
- гармоничное развитие всех мышечных групп.

Образовательные:

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по построению спортивной тренировки, основам формирования двигательных действий и развития физических качеств.
- Содействовать овладению навыками правильного выполнения силовых упражнений.
- Освоение теоретических основ атлетической гимнастики;
- Приобретение практических умений и навыков работы на тренажерах и с отягощениями.

Воспитательные:

- Пропаганда и популяризация здорового образа жизни;
- создание в группе атмосферы негативного отношения к наркотикам, курению, алкоголизму и другим асоциальным явлениям;
- создание условий для научного, творческого, физического развития личности как основы формирования здорового образа жизни;
- приобщение молодежи к физкультуре и спорту.

Форма занятий:

1. Практические и теоретические занятия.
2. Групповые просмотры видео программ, мастер-классов ведущих тренеров по бодибилдингу и атлетической подготовке.
3. Занятия с элементами соревнований.
4. Открытое занятие.
5. Соревнования, конкурсы, турниры.
6. Экзамен.

Краткое содержание: учебно-тренировочный процесс способствует улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности; развитию сообразительности, расчета, быстроты реакции, выносливости, красоты тела и духа. Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, т.е. способствует тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки. Мышечная работа способствует улучшению настроения, создает ощущение бодрости и в конечном итоге приводит к повышению жизнедеятельности всего организма. Тренированный человек, утомленный проделанной работой, способен быстро восстанавливать свои силы.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты

У обучающихся сформируются потребность в самореализации, саморазвитии, личностном самоопределении, мотивация к достижению высоких результатов своей деятельности, настойчивость в овладении видом деятельности, ответственность, инициативность, аккуратность, самостоятельность, развитость волевых качеств, культура общения, культура поведения в социуме, навыки здорового образа жизни, активная гражданская позиция, лидерские качества и творческая активность.

Метапредметные результаты

Занятия атлетической подготовкой и функциональным тренингом используются во всех видах спорта в качестве повышения ОФП. Кроме того, в повседневной жизни эти умения и навыки работы с отягощениями помогут сохранить здоровье и повысят общую работоспособность.

Предметные результаты

- Повышение приоритета здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма занимающихся.

- Рост уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны уметь:

• составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики, комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

• осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

• включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны знать:

• роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

• основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

• способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

• методы и методику развития двигательных качеств;

• общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений;

• приемы восстановления организма после напряженных физических нагрузок;

• строение опорно-двигательного аппарата и телосложения человека.