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

Статус программы: программа секции «Общая физическая подготовка (атлетическая подготовка)» 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: 14-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разделы программы:
- Вводное занятие. Инструктаж.
- Общая физическая подготовка. Комплекс № 1.
- Атлетическая подготовка. Комплекс № 2.
- Атлетическая подготовка. Комплекс № 3.
- Атлетическая подготовка. Комплекс № 4.
- Тестирование.
- Участие в соревнованиях.

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:
- формирование системы знаний, умений и навыков по построению спортивной тренировки, основам формирования двигательных действий и развития физических качеств.
- содействие 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;
- выработка нетерпимого отношения к вредным привычкам;
- 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: в процессе обучения учащиеся развиваются физически и духовно, самореализуются через многогранную деятельность секции, становятся более уверенными, активными, получают опыт по преодолению экстремальных ситуаций, всестороннюю подготовку к службе в армии.

В содержание программы, наряду с общефизическими упражнениями, входят упражнения функционального тренинга для желающих заниматься кроссфитом.

Тренером разработаны специальные комплексы упражнений, которые в ходе занятий корректируются с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Комплексы повторяются по годам обучения, разница заключается в количестве подходов к снаряду, в весе отягощений, полноте теоретических сведений и т.д.

Программа опирается на понимание важности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств спортсмена, формирование позитивных жизненных целей и ценностей здорового образа жизни.

Тренером используются индивидуальные, индивидуально-групповые и групповые формы занятий. Регулярно организуется участие спортсменов в соревнованиях, что способствует повышению эффективности тренировочного процесса.

Занятия атлетической подготовкой и функциональным тренингом способствуют повышению общефизической подготовки спортсменов во всех видах спорта. Кроме того, они позволяют повысить общую работоспособность, выносливость и стрессоустойчивость в повседневной жизни.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы у обучающихся произойдут рост уровня физического развития и физической подготовленности, повышение функциональных возможностей организма, сформируются навыки здорового образа жизни, потребность в самореализации и саморазвитии, активная гражданская позиция, разовьются лидерские качества и творческая активность.