

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

1.	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тяжелая атлетика»
2.	Публичное наименование программы	Программа «Тяжелая атлетика».
3.	Краткое описание программы	<p>Вид спорта «тяжелая атлетика» – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Спортивные соревнования по тяжелой атлетике включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединенное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из спортивного соревнования.</p> <p>Тяжелая атлетика – это прямое спортивное соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачете. Как правило, спортивные соревнования проводятся с определением победителей и призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников.</p>
4.	Описание программы	<p>Значимость (актуальность) данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все, меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.</p> <p>Педагогическая целесообразность. Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.</p> <p>Новизна Программы заключается в том, что акцент сделан на регулярности применения</p>

		<p>общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической для избранного вида спорта двигательной активности. Поэтому в течение всего срока обучения сохраняется структура тренировочных занятий, что позволяет зачислять обучающихся в течение года.</p> <p>Отличительной особенностью данной программы является принцип ее построения, который обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.</p>
5.	Учебный план	<p>Программа рассчитана на 2 учебных часа в неделю и 68 часов в год.</p> <p>Программа предназначена для школьников от 7 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного (индивидуального) отбора.</p> <p>Режим занятий: программа рассчитана на 1 учебный год, объем занятий – 68ч. в год. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.</p> <p>Наполняемость учебных групп от 5 до 12 человек.</p>
6.	Цель программы	<p>Цель программы: данной программы направлена на организацию свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий области избранного вида спорта и физической культуры.</p>
7.	Ожидаемые результаты	<p>В результате реализации программы обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -виды спорта; -значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины; -историю возникновения и развития тяжелой атлетики; -сведения о технике тяжелоатлетических упражнений. <p>В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть техникой тяжелоатлетических упражнений; -владеть основами тактики выступления на соревнованиях. <p>У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - настойчивость в стрессовых ситуациях, -смелость, решительность, уверенность, психологическая устойчивость;

		-вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда; -спортивное трудолюбие, ответственность в соревнованиях.
8.	Особые условия	Медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий «Тяжелая атлетика». Обучение по программе бесплатное.
9.	Материально-техническая база	Для проведения занятий в кружке «Тяжелая атлетика» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: <ul style="list-style-type: none"> - наличие игрового зала; - наличие тренажерного зала; - наличие раздевалок, душевых; - наличие медицинского кабинета; - помост тяжелоатлетический (комплект) - штанга тяжелоатлетическая (комплект) - весы до 200 кг - магнезница 2 шт - зеркало настенное 0,6х2 м (комплект) - гантели переменной массы от 3 до 12 кг (пара) - гири спортивные 16, 24, 32 кг (комплект) - маты гимнастические - перекладина гимнастическая - плитки для штангистов (пара) - скамейка гимнастическая - стеллаж для хранения дисков и штанг - стеллаж для хранения гантелей - стенка гимнастическая - стойки для приседания со штангой - секундомер