ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПО ВИДУ СПОРТА ***ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА***

На спортивно - оздоровительный этап могут приниматься дети в возрасте 10-12 лет, имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и тяжелой атлетикой с разрешения врача-педиатра.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в тяжелой атлетикой;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта тяжелой атлетикой с;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа

жизни.

Программа позволяет развивать качественные свойства обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия тяжелой атлетикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях тяжелой атлетикой стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в тяжелой атлетики способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Тяжелая атлетика позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Задачи Программы:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в тяжелой атлетики.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся будут знать спортивную терминологию, основы судейства соревнований по тяжелой атлетикой. Будут уметь выполнять основные технические элементы.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

* регулярность посещения занятий;
* положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
* уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика для лиц, зачисленных в Учреждение на спортивно-оздоровительный этап обучения составляет 1 год.