

# БУ ДО РК «РСШ по силовым видам спорта»

## Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»

Программа разработана в соответствии федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 года №949, с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов и законов в сфере образования и физической культуры.

Направленность программы - *физкультурно-спортивная*. Уровень сложности программы - *базовый и углубленный*. Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации.

*Актуальность* программы заключается в простоте, доступности вида спорта «тяжелая атлетика», быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю,

уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

*Цель программы* - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

*Задачи образовательной программы:*

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по тяжелой атлетике в БУ ДО РК «РСШ по силовым видам спорта» города Элисты и содержит следующие *предметные области*:

<b>Базовый уровень сложности</b>	<b>Углубленный уровень сложности</b>
<i>Обязательные предметные области</i>	
Теоретические основы физической культуры и спорта	Теоретические основы физической культуры и спорта
Общая физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка
Вид спорта - тяжелая атлетика	Вид спорта - тяжелая атлетика
	Основы профессионального самоопределения
<i>Вариативные предметные области</i>	
Различные виды спорта и подвижные	Различные виды спорта и подвижные
	Судейская подготовка

*Адресат программы:* дети в возрасте от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям тяжелой атлетикой, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления. *Срок реализации* программы -10 лет, в том числе 8 лет базового уровня сложности и 2 года углубленного.

*Наполняемость учебно-тренировочных групп* определяется с учетом техники безопасности и составляет:

**на базовом уровне сложности:**

- на этапе начальной подготовки - минимальная 8, максимальная 16 человек;

— на учебно-тренировочном этапе - минимальная 6, максимальная - 12 человек;

**на углубленном уровне сложности:**

— на этапе совершенствования спортивного мастерства - мин. 3, макс. 6 человек;

— на этапе высшего спортивного мастерства - мин. 1 человек, макс. 3 человек.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора школы на учебный год. Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 1 часа на 1 году обучения, 2 часов на 2-3 году обучения в группах базового уровня сложности, на углубленном уровне сложности не более 4 часов. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

*Общий объем учебных часов* за период обучения составляет: на базовом уровне сложности - 936 часов; на углубленном уровне сложности - 1664 часов.

Освоение предметных областей дополнительной образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая учебно-тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. *Формы организации занятий:* очная (аудиторные - теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации образовательной деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

*Прогнозируемые результаты:*

— овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического

развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд города и области по тяжелой атлетике;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный год начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.