Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования дом детского творчества «Ермак» Зерноградского района

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности "Атлант"

Составитель: педагог дополнительного образования
Безручко Сергей Дмитриевич

Оздоровление детей и подростков – важнейшая актуальная проблема нашего государства. Данная программа направлена на развитие здоровье-сберегающей компетенции обучающихся. В рамках этой компетенции обучающиеся совершенствуют свои внешние данные, повышают уровень здоровья, физического развития, улучшают различные показатели мышечной деятельности (силу, выносливость, координацию, ловкость, взрывные свойства мышц, силовую выносливость, работоспособность) и опорно-двигательного аппарата в целом (походку, рабочую позу, осанку). У детей постепенно воспитывается сознательное отношение к своему здоровью, внешнему виду, к образу жизни, к питанию, дети приобщаются к здоровому образу жизни.

Дети приобретают и усваивают разнообразные знания по анатомии, физиологии и гигиене, биохимии, фармакологии, безопасности жизнедеятельности, методике физических упражнений, диетологии и валеологии. Отличительной особенностью программы дополнительного образования является то, что каждому ребёнку с его непосредственным участием подбирается индивидуальная система тренировок.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Вид программы - модифицированная.

Уровень освоения программы – углубленный.

Цель программы – приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;
- воспитать способность к самостоятельному планированию своей деятельности.

Развивающие:

- развивать разносторонние возможности детей;
-развивать психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;
-развивать наблюдательность и самооценку.

Образовательные:

- содействовать приобретению знаний в области физической культуры;

- расширить знания отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики;
-формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ обучающихся по данной программе – 10-17 лет.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ программы - 6 лет.

Программа подросткового фитнеса состоит из 6 годовых курсов, которые выполняются последовательно:

1-ый год обучения – общефизическая подготовка;
2-ой год обучения – атлетическая подготовка;
3-ий год обучения – гиревая подготовка;
4-ый год обучения – физическое совершенство;
5-ый год обучения – пауэрлифтинг;
6-ой годы обучения – гиревой спорт.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

- Форма организации занятия – групповая;
- Форма проведения занятий – учебно - тренировочное занятие.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- сформирована культура общения, взаимопомощь и ответственность;
- воспитана способность к самостоятельному планированию своей деятельности.

Метапредметные:

-выявлены и развиты возможности детей;
-развиты психические и физические качества, такие как воля и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие,
- развиты наблюдательность и самооценка.

Предметные:

- приобретены знания в области физической культуры;
- расширены знания отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики;
- развиты основные физические данные (внимание, быстрота реакции, скорость, сила, выносливость).
- сформирован устойчивый интерес, потребность в физической культуре.