**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовое троеборье»**.

**Автор-составитель:** Меркулов Дмитрий Валерьевич, педагог дополнительного образования

Возраст обучающихся:13 – 18 лет.

Срок реализации: 4 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовое троеборье» имеет ***физкультурно-спортивную направленность*** и предполагает освоение материала на *стартовом*, *базовом и**продвинутом*уровнях.

***Актуальность*** программы обусловлена принятием в РФ ряда документов, в том числе Федерального закона РФ N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (1пункт, 75 статья), «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.», поручения Президента Российской Федерации от 02.10.2007 г. «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России» и др., направленных на воспитание ценностного отношения к здоровью и развитию физической активности граждан, подчеркивающих значимость формирования в детском и подростковом возрасте понимания *физической культуры как части общей культуры личности и общества*.

***Педагогическая целесообразность*** программы «Силовое троеборье»» определяется ориентированностью *на национальный воспитательный идеал,* востребованный современным российским обществом и государством и представленный в «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России».

*Программа ориентирована на подростков и юношей 13 – 18 лет.*

Данная программа имеет два уровня освоения***: стартовый и базовый, продвинутый.*** В процессе занятий обучающиеся получают определённые навыки на уровне их применения. Срок реализации программы ***4 года***. Всего за курс обучения ***1050*** часов.

***Стартовый уровень*** рассчитан на *1 год* обучения и составляет *210 часов в год.*В процессе занятий у обучающихся объединения «Силовое троеборье» происходит знакомство с техникой безопасности, особенностями техники выполнения упражнения со штангой, развитие функциональной деятельности организма, обеспечивающее правильное физическое развитие; формируются положительные навыки и черты характера, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности;

***Базовый уровень*** рассчитан *на 2 года* обучения и является продолжением стартового уровня. Всего *840 часов (по 280 часов в год).* Обучающиеся расширяют свои познания по истории развития силового троеборья, в процессе тренировок развивают технико-тактические качества, совершенствуют технику выполнения соревновательных движений, формируют уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

***Продвинутый*** уровень рассчитан на 1 год обучения *и* составляет *280 часов в год.*В процессе занятий у обучающихся развиваются волевые качества, совершенствуется технико-тактическая подготовки и психологическая подготовленность к участию в соревнованиях различного уровня, формируется высокий уровень работоспособности для достижения стабильного спортивного результата.

**Объём и сроки реализации программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п** | **Модули программы** | **Стартовый уровень** | | | | **Базовый уровень** | | | | | | Продвинутый | | | **Итого:** |
| ***1 год обучения*** | | | | ***2 год обучения*** | | | ***3 год обучения*** | | | ***4 год обучения*** | | |
| *в* | *т* | *п* | *в* | | *т* | *п* | *в* | *т* | *п* | *в* | *т* | *п* |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 |  | 2 | | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 8 |
| 2 | Теоретическая подготовка | 39 | 39 | - | 37 | | 37 | - | 37 | 37 | - | 24 | 24 | - | 137 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 40 | - | 40 | 40 | | - | 40 | 40 | - | 40 | 40 | - | 40 | 160 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 61 | - | 61 | 100 | | - | 100 | 100 | - | 100 | 110 | - | 110 | 371 |
| 5 | Изучение, отработка и закрепление техники выполнения упражнений | 58 | - | 58 | 80 | | - | 80 | 80 | - | 80 | 80 | - | 80 | 298 |
| 6 | Соревновательная деятельность | 2 | - | 2 | 13 | | - | 13 | 13 | - | 13 | 16 | - | 16 | 44 |
| 7 | Мероприятия воспитывающего и познавательного характера | 6 |  | 6 | 6 | |  | 6 | 6 |  | 6 | 6 |  | 6 | 24 |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | 2 | | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 8 |

***Форма обучения*** – очная, очно-заочная с применением смешанной модели обучения (в очном и дистанционном форматах). При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Дистанционное обучение используется в отдельные временные промежутки (временные ограничения возможностей здоровья, продолжение образовательного процесса в условиях карантина, невозможность регулярного посещения обучающимся занятий во время школьных каникул в связи с выездом из города) и осуществляется с использованием дистанционных технологий обучения (ДОТ) посредством социальной сети VK и Viber (закрытая группа «Силовое троеборье»)

***Форма обучения*** – очная, очно-заочная с применением смешанной модели обучения (в очном и дистанционном форматах). При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

***Формы организации образовательного процесса***

* Индивидуальные или групповые занятия в online и offline режимах; Начиная с третьего года обучения, освоение ДООП предполагает ***индивидуальную форму занятий*** с обучающимися, имеющими высокий уровень мастерства на основании индивидуального образовательного маршрута.
* Образовательные online – платформы; цифровые образовательные ресурсы; видеоконференции (skype, zoom); социальные сети; мессенджеры; электронная почта;
* Работа в микрогруппах.
* Комбинированное использование online и offline режимов.
* Оnline-консультация

Состав группы постоянный. Группы могут быть разновозрастными. Количество обучающихся в группе составляет:15 – 10 обучающихся

**Режим занятий:**

1 год обучения – 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа) – 210 часов в год

2 год обучения – 8 часов в неделю (2 раза по 3 часа, 1 раз – 2 часа) – 280 часов в год

3 год обучения – 8 часов в неделю (2 раза по 3 часа, 1 раз – 2 часа) – 280 часов в год

4 год обучения – 8 часов в неделю (2 раза по 3 часа, 1 раз – 2 часа) – 280 часов в год

Индивидуальные занятия: 1 раз в неделю по 2 часа – 70 часов в год.

*Режим занятий при смешанном обучении:* 30 минут – для учащихся среднего и старшего школьного возраста. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

***Обучение ведётся на русском языке***.

***Цель программы:*** формирование социально-адаптированной личности с высоким физическим и нравственным уровнем развития средствами занятий силовым троеборьем.

***Задачи реализации программы*:**

***Обучающие:***

* сформировать систему знаний безопасной жизнедеятельности, приобщать детей к здоровому образу жизни;
* обучить специальным знаниям в области силового троеборья, элементарным знаниям в области гигиены и анатомии;
* сформировать умения и навыки силового троеборья;
* привить интерес к силовому троеборью, выработать потребность к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
* сформировать знаниевый комплекс и технические умения по инструкторско-судейской практике по силовому троеборью;
* достигнуть личностно-значимых результатов в силовом троеборье, выполнить нормативы спортивных разрядов по пауэрлифтингу;
* формировать элементы IT-компетенций.

***Развивающие:***

* способствовать физическому совершенствованию;
* развивать спортивные навыки;
* развивать познавательную активность и способность к самовыражению;
* развивать умение контактировать со сверстниками в совместной спортивной деятельности
* развивать физические способности, силовые качества;
* повышать возможности функциональных систем организма и укреплять осанку;
* раскрывать индивидуальные данные обучающихся.

***Воспитывающие***:

* способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности, направленных на применение полученных знаний в целях защиты себя и окружающих;
* формировать стремление к самовоспитанию и самореализации;
* прививать потребность в здоровом образе жизни.

Самым значимым результатом освоения программы будет приобщение выпускников к здоровому образу жизни, изменения в физическом состоянии ребенка, развитие моральных качеств, что положительно сказывается не только на спортивных результатах, но и в трудовом процессе и общественной жизни.

**Планируемые результаты**

*Предметные результаты:*

*знать и уметь***:**

* достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по силовому троеборью;
* основные сведения о кровообращении, обмене веществ;
* технику безопасности во время занятий силовым троеборьем;
* влияние физических упражнений и упражнений с отягощением на организм человека;
* весовой режим троеборца;
* показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей;
* оказание первой помощи при травмах;
* общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движений;
* методы повышения интенсивности тренировок;
* определение личных и командных результатов соревнований;
* экипировку спортсмена, занимающегося силовым троеборьем;
* выполнить нормативы 3, 2 спортивных разрядов по силовому троеборью;
* сформированы элементы IT-компетенций.

***Метапредметные результаты:***

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи;
* рациональное планирование деятельности, умение организовывать место занятий и обеспечивать их безопасность;
* владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений.

***Личностные результаты:***

* уметь дать самооценку и анализ собственных действий;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* осознанное отношение к занятиям силовым троеборьем.

**Программой предусмотрена ежегодная диагностика:** начальная, промежуточная и итоговая по выявлению уровня достижений личностных, метапредметных и образовательных (предметных) результатов обучающихся. Для отслеживания уровня усвоения программы используются следующие **формы контроля:**

* + Беседы по изученным теоретическим темам и анкетирование;
* Соревнования разного уровня по пауэрлифтингу, жиму лежа и отдельным движениям, спортивные мероприятия района и города;
  + Судейство соревнований или оказание помощи в судействе;
* Контрольные тесты и нормативы.
* Педагогическое наблюдение и тестирование.
* Медицинский осмотр обучающихся раз в год.
* Видеоотчет, аудиоотчёт.