

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе

«Body sculpt»

Статус программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами МАУ ФОК «Чайка».

Направленность – физкультурно-спортивная.

Цель программы – развитие личностного и физического потенциала ребенка посредством овладения и совершенствования техники силового вида спорта «Пауэрлифтинг»

Контингент обучающихся: в спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 12-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Продолжительность реализации программы: 3 года

Режим занятий: Программа рассчитана на 684 часа, 38 учебных недель в год, 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма организации процесса обучения: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Планируемые результаты:

- **личностные:**

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:
- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- **метапредметные:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать ;

- **предметные:**

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах естественного движения;
- обучить технико-тактическим действиям в пауэрлифтинге;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по пауэрлифтингу;