**Аннотация**

**к общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования детей «Силовая подготовка»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и стартовый уровень освоения программы. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке.

**Отличительные особенности программы**. Объединение «Силовая подготовка» включает учащихся разного возраста, разного уровня развития и это учитывается педагогом при работе с ними.

**Новизна данной программы заключается** в расширении образовательного развивающего пространства и подключении обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня. использование нетрадиционных видов упражнений с использованием техник стретчинга, pamping, элементы crossfit.

**Педагогическая целесообразность** данной программызаключается

* в успешном развитии у воспитанников физических навыков
* в развитии личностных качеств (стрессоустойчивость, внимательность, умение концентрировать внимание).

Так же значение программы состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга воспитанников, удовлетворение их потребностей в активных формах деятельности

Обучение по данной программе обладает и мощным воспитательным потенциалом. Дети, участвуя в играх, соревнованиях учатся взаимному уважению, преодолевают психологические и коммуникативные сложности. В ходе реализации программы они знакомятся со спортивным сообществом города и страны, что, безусловно, положительно сказывается как на общекультурном, так и на духовно-нравственном развитии. И наконец, занятия данного курса стимулируют развитие потенциальных физических возможностей обучающихся.

**Инновационность программы:**  использование нетрадиционных видов упражнений с использованием техник стретчинга, pamping, элементы crossfit.

**Адресат программы:** В объединение принимаются дети 12-17 лет при наличии медицинского допуска. Комплектование групп происходит в конце августа –начале сентябряна добровольной основе с учетом запроса родителей (законных представителей ребенка)**.**

Программа «Силовая подготовка» учитывает психофизические и возрастные особенности обучающихся и предназначена для обучающихся общеобразовательных школ.

Количество обучающихся в группе определяется в соответствии с Уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями. Наполняемость в группах до 12 человек. Предполагаемый состав группы – постоянный.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы.

**Объём и срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа , 2 часа в неделю. Срок освоения программы обоснован её целью, задачами, возрастными и личностными особенностями детей; определяется содержанием программы и обеспечивает возможность достижения планируемых результатов.

Уровень освоения программы **стартовый**. Программа создана в соответствии с требованиями к оформлению образовательных программ дополнительного образования детей в учреждениях дополнительного образования.

**Форма обучения:** очная форма**.**

**Особенности организации образовательного процесса:** Структура занятия имеет традиционную трёхкомпонентную конструкцию, принятую в физическом воспитании:

1) разминка - общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам;

2) основная часть - традиционно включает в себя работу на тренажерах, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной;

3) заключительная часть занятия - стрейтч, который призван решить следующие задачи: •восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;

•умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

•постепенно снизить обменные процессы в организме;

•понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Основные формы организации учебного процесса:

•групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;

•медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;

•тестирование в начале, середине и конце учебного года.

Педагогом на основании анализа результатов медицинских осмотров составляется картина заболеваний детей и возможные варианты и методы работы с ними.

Основные методы и технологии: словесные, наглядные и практические методы обучения. Учащиеся могут привлекаться к проектной и исследовательской деятельности

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу.