**Аннотация к программе «Силовая подготовка 3»**

Дополнительная общеобразовательная программа: «Силовая подготовка» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, построена на основании нормативных документов федерального, регионального, муниципального уровней. Силовая подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки. Занятия отягощениями – это источник здоровья, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения.

**Программа основывается на ряде нормативных документов:**

* Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;
* Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
* Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области»;
* Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования»;
* Закона «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
* Локальных актов МБУДО «ЦВР «Сибиряк» г.Юрги» (устав, учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности и др.).

**Актуальность программы** - определяется в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Программа направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям.

**Адресат программы** рассчитан для юношей и девушек в возрасте от 11 до 18 лет.

**Уровень сложности программы**– стартовый**.**

**Педагогическая целесообразность** является её целенаправленность на использование здоровье сберегающих технологий в процессе занятий в связи с тем что в настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальны.

**Цель данной программы**: является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, сохранение и укрепление здоровья и адаптация учащихся к условиям современной жизни.

**Задачи:**

* развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
* формировать культуру здорового образа жизни;
* сохранять и укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать их физические качества и двигательные способности с учетом индивидуальных особенностей;
* устранять недостатки в физическом развитии учащихся;
* формировать стойкий интерес к занятиям силовой подготовки;
* воспитывать у детей и молодёжи морально-волевые качества, готовность к выполнению гражданского долга по защите интересов Родины;
* создавать необходимые условия для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.
* способствовать выявлению, развитию и поддержки талантливых учащихся.

**Отличительной особенностью**, данной программы является следующее:

- представлена содержанием нескольких видов спорта и спортивных дисциплин, где силовая подготовка имеет первостепенное значение;

- темы разделов в программе подобраны на основе изученного передового педагогического опыта с учетом возрастных особенностей учащихся и годом их обучения.

**Формы и режим занятий:** очная; групповая, коллективная, индивидуальная; наполняемость учебной группы обучения согласно уставу учреждения: состав учебной группы – смешанный.

Особенности приёма в объединение - наличие допуска к обучению с предоставлением справки от врача.

**Срок реализации программы** обучения по 216 часов в год, в том числе теории и практики. Учебные занятия могут проводиться 3 раза в неделю по 2 занятия, либо 2 раза в неделю по 3 занятия, продолжительность каждого занятия – 45 минут.

**Ожидаемые результаты к концу года:**

* расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений.
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости).
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию,
* развивать профессионально необходимые физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр.
* воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, взаимопомощи),
* приобретение соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
* приобретение умений соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом,
* приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта,
* проявление интереса к занятиям силовой подготовки.

Содержание учебно-тематического плана предполагает постепенное усложнение учебного материала на каждом году обучения. Запланировано много часов для подготовки и проведения соревнований, что дает возможность каждому учащемуся самовыражения, закаляет волю, характер, положительно сказывается на общефизическом развитии.