

АННОТАЦИЯ
к рабочим программам обучения по дополнительной общеразвивающей программе
«Пауэрлифтинг»
на 2021-2022 учебный год

В муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального образования «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия) реализуется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу.

Рабочая программа по дополнительной *общеразвивающей* программе составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28 09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия).

Рабочая программа является основным документом учебно-тренировочной работы. Трудоемкость общеразвивающей программы определяется из расчета 42 недель в год. В основу разработки данной Программы лег результат обобщения многолетнего передового опыта работы тренеров-преподавателей с обучающимися. Рабочие программы составлены с учетом местных условий и материально-технических возможностей.

Актуальность и педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества

Цель программы: создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством организованных занятий лыжными гонками.

Задачи: общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «пауэрлифтинг»:

1. Образовательные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- научить основам техники пауэрлифтинга;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.
- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям пауэрлифтингом;
- всестороннее гармоничное развитие личности и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических

- упражнений и освоение техники подвижных игр;
- усвоение занимающимися теоретических и практических основ пауэрлифтинга; овладение двигательной культурой приседа со штангой на плечах, становой тяги и жима штанги лёжа;
 - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, повышение их работоспособности, корректировка формы и функции растущего организма, гармонизация мышечного развития, рациональная силовая взаимосвязь мускулатуры.
 - воспитывать и развивать у занимающихся морально-волевые качества, чувства ответственности в исполнении поставленных перед ними текущих и перспективных задач;
 - подготовка перспективных юных спортсменов для комплектования групп начальной подготовки.

2. Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и пауэрлифтингом.

3. Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Новизна программы направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей детей в области физической культуры и спорта.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа от 10 до 21 года. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, желающие заниматься пауэрлифтингом, не достигшие возраста для зачисления на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам или не прошедшие индивидуальный отбор.

Основные показатели выполнения программных требований:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы, учащиеся должны знать:

- основные понятия, термины пауэрлифтинга;
- историю развития пауэрлифтинга;
- основы правил соревнований в избранном виде спорта.

В результате освоения программы, учащиеся должны уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- основы владения техникой пауэрлифтинга.

Способы определения результативности.

Уровень освоения Программы определяется при прохождении итоговой аттестации, проводимой в конце учебного года.

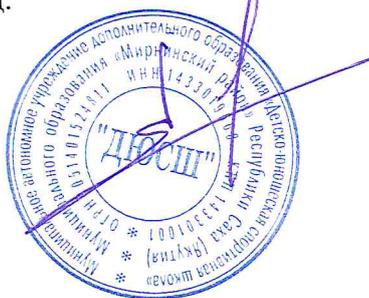
Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить обучение по дополнительной предпрофессиональной программе. Положительное прохождение итоговой аттестации по окончании освоения Программы дает основание для приема обучающегося на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Продолжительность одного занятия при реализации образовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать в группах спортивно-оздоровительного этапа не более 2-х часов.

По форме обучения – очное и (или) с целью принятия дополнительных мер по предупреждению распространения коронавирусной инфекции (сovid-19) – с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Сроки реализации Программы 1 год.

**Директор
МАУ ДО «ДЮСШ»
МО «Мирнинский район»**



Н.Е. Дементьев