

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Пауэрлифтинг»

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для детей, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Настоящая программа разработана с учётом:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 09.11.2022 г. № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МАУ ДО «Спортивная школа» МР «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия).

Актуальность и педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся, желающих заниматься физической культурой и спортом. 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. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у обучающихся личностных, общих и специальных физических качеств с использованием средств пауэрлифтинга.

Задачи:

1. Образовательные:

- привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта;
- формирование основ знаний, умений на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта;
- овладение основными техниками и приемами избранного вида спорта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление, развитие и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

2. Воспитательные:

- воспитание гармоничной, социально - активной личности;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

3. Развивающие:

- развить тактические навыки и умения на учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов пауэрлифтинга с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. Система программы представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и учебно-тренировочной деятельности обучающихся по физической подготовке. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 10 лет. Группы формируются по возрастным категориям.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, желающие заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации Программы 42 недели.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по разделам по отношению к общему объему учебного плана по Программе (Таблица № 2).

Таблица № 1

Режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Минимальная/максимальная наполняемость группы (чел)
1	8	4	336	10/25

Таблица № 2

Процентное соотношение объемов обучения по разделам обучения по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование разделов обучения	Год обучения
		1
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	5 %
2.	Общая физическая подготовка	45 %
3.	Вид спорта	34 %
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	15 %
5.	Итоговая аттестация	1 %

Продолжительность одного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать в группах спортивно-оздоровительного этапа 2-х часов.

Форма обучения – очная и (или) с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты освоения программы:

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

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны знать:

- Основные понятия, термины избранного вида спорта.
- Историю развития избранного вида спорта.
- Основы правил соревнований в избранном виде спорта.

В результате освоения программы, обучающиеся должны уметь:

- Применять правила безопасности на занятиях.
- Владеть основами гигиены.
- Соблюдать режим дня.
- Владеть основами техники избранного вида спорта.

Способы определения результативности.

Уровень освоения Программы определяется при прохождении итоговой аттестации, проводимой в конце учебного года. Основными критериями освоения, обучающимися Программы, являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Освоение дополнительной общеразвивающей Программы завершается итоговой аттестацией. Положительным прохождением итоговой аттестации считается, если обучающийся выполнил требования по контрольным нормативам общей физической подготовки в объеме не менее 70% от общего количества (Таблица № 3 и Таблица № 4).

Таблица № 3

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (возраст 10-12 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (возраст 10 лет)		Норматив (возраст 11-12 лет)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м.	с.	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3		см.	не менее		не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		130	120	150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с.	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Таблица № 4

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (возраст от 13 лет и старше)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м.	с.	не более	
			5,7	6,0
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее	
			11	9
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			150	135
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание со штангой на плечах (все штанги 70 % от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2	Жим лежа (вес штанги 70 % от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3	Становая тяга (вес штанги 70 % от 1 повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с.	не менее	
			9	

Положительное прохождение итоговой аттестации по окончании освоения

Программы дает основание для приема обучающегося на обучение по дополнительной программе спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Директор



Н.Е. Дементьев