

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по пауэрлифтингу

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа на основе ранней специализации по пауэрлифтингу имеет физкультурно-спортивную направленность. Представленная программа имеет ознакомительный уровень подготовки. Программа переработана в соответствии с нормативными документами и встроена в учебный процесс МУ ДО «Спортивная школа муниципального образования п. Михайловский».

Программа содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

- ФЗ №273 29.12.2012 г «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ № 329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
- Приказ от 21 мая 2019 г. №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями на 29 июля 2021 года), раздел 5 п.53;
- СП 2.4.3648- 20 №28 от 28 сентября 2020 года;
- СанПиН 1.3685 №2 от 28 января 2021 года, таблица 6.6.

Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом личных результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия не только приобщают к здоровому образу жизни, формируют моральноэтические, волевые качества, что помогает становлению спортивного характера, но и помогают организовать досуг, что благотворно сказывается на профилактике правонарушений и девиантного поведения подростков.

Новизна данной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. Программа дает возможность использовать предметное обеспечение смежных видов спорта. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, упражнения с гирей, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми упражнениями пауэрлифтинга, повышению психологической устойчивости подростков к трудностям, профилактике девиантного поведения и формированию привычки к здоровому образу жизни.

Актуальность программы заключается в доступности для обучающихся с разным уровнем физической подготовки и возможности личностного самоутверждения, что пробуждает интерес у подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации, обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Целью программы является организация образовательно-воспитательного процесса, направленного на оздоровление, физическое развитие подростков, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к физической культуре и спорту, в частности пауэрлифтингом.

Задачи программы:

Обучающие:

1. обучить основным приемам техники и тактики приседа со штангой на плечах, становой тяги и жима штанги лёжа;
2. научить грамотно и последовательно использовать тренажеры для развития определенных групп мышц;
3. дать знания о гиревом спорте; научить технике классический толчок, длинный цикл, рывок одной и двумя руками, армейский рывок.
4. обучить технике армрестлинга.

Развивающие:

1. создать условия для развития общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. обеспечить развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости;
3. обеспечить развитие морально-волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка; развивать чувство ответственности в исполнении поставленных текущих и перспективных задач;
4. формирование потребности самостоятельно и в системе заниматься спортом;

Воспитательные:

1. формирование и развитие умения рационально использовать физические упражнения при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;
2. формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, взаимопомощь и т.д.;
3. формирование и воспитание навыков гигиены и самообслуживания.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является то, что программа дает возможность использовать предметное обеспечение смежных видов спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы 10-13 лет.

Объем программы. Программа имеет ознакомительный уровень подготовки и рассчитана на один год обучения. Количество запланированных учебных часов, необходимых для освоения программы составляет 126 часа на группу для детей 10-13 лет.

Срок освоения программы 1 год.

- недель – 42 (из них, 42 - в год, 4 - в месяц);
- месяцев – 10,5.

Режим занятий - периодичность и продолжительность занятий для групп 10-13 лет - 2 раза в неделю по 1,5 академическому часу. Недельная нагрузка 3 часа в неделю.

Наполняемость учебной группы:

минимальная наполняемость группы – 12 человек;
максимальная наполняемость группы – 25 человек.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке.