

Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для обучающегося веса с использованием спортивного снаряда "штанги". Этот вид спорта образовался из набора тяжелоатлетических упражнений (англ. Powerlifting; Power – сила, мощь + lifting – поднятие) – вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова: троеборье, троеборье классическое, жим.

Троеборье – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «троеборье», включающие в себя три упражнения: приседание со штангой на плечах, жим лежа и тяга становая.

Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки.

Троеборье классическое – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: приседание со штангой на плечах, жим лежа и тяга становая. Соревнования по троеборью классическому проводятся с использованием специальной экипировки.

Жим – спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «жим», включающие в себя упражнение: жим лежа. Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта " Пауэрлифтинг " (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «армрестлинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта " тайский бокс ", утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 962 (далее – ФССП).

Программа направлена на решение следующих задач:

- отбор одаренных детей;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

1. Цель программы — достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. Программа направлена на создание условий для воспитания и физического развития детей, формирования знаний, умений и навыков, а также для физического совершенствования и укрепления здоровья занимающихся.
3. Программа является основным документом при проведении многолетнего учебно-тренировочного процесса.
4. Возраст обучающихся: 10–18 лет и старше.
5. Программа содержит структурные разделы:
 - общие положения;
 - характеристику вида спорта «Пауэрлифтинг» и его особенности;
 - рабочую программу, условия ее реализации по этапам и разделам спортивной подготовки;
 - систему контроля;
 - информационно-методические условия реализации программы.
6. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:
 - на этапе начальной подготовки - двух часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства - трех часов;При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:

 - групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - спортивные соревнования;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия;
 - контрольные мероприятия.Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.
7. Срок реализации программы — без ограничений.