

## Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по пауэрлифтингу

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу для спортивно-оздоровительного этапа рассчитана на детей, поступающих в детско-юношескую спортивную школу в возрасте от 10 до 21 года. Срок реализации программы – весь период.

Данная программа направлена на:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях пауэрлифтингом;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Цель Программы: гармоничное развитие физических и духовных сил обучающихся.

Задачи Программы: Обучающие:

- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта – пауэрлифтинга, формирование двигательных умений и навыков.
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;

Развивающие:

- развитие у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
  - всестороннее гармоничное развитие личностных и физических
- Отличительная особенность данной программы заключается в спортивно-оздоровительной и воспитательной работе.

Учебная работа строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием занятий, составленным администрацией школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей, санитарно-гигиенических норм.

Содержание и материал дополнительной общеразвивающей программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1 год.

2. «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 2 года.

3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 2 года.

Объем общеразвивающей программы 228 часов в год.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать: на спортивно-оздоровительном этапе – 2 академических часов; наполняемость групп - 15-30 человек.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по разделам обучения для данного этапа подготовки обучающихся.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал, его распределение по годам обучения, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практический материал и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.