

**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Статус программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» предназначена для подготовки пауэрлифтеров в спортивно - оздоровительных (СО) группах. Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные статьи закона "О физической культуре и спорте в РФ", Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность – физкультурно-спортивная.

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Контингент обучающихся: в спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие дети с 14 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Продолжительность реализации программы: 1 год.

Режим занятий: Программа рассчитана на 216 часов, 36 учебных недель в год, 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма организации процесса обучения: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале.
- Меры предосторожности при поднятии тяжестей. Способы закаливания организма.
- Историю развития силовых видов спорта (гиревой спорт, армспорт, культуризм, атлетизм) обзорно.
- Основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм.
- Методику построения и проведения тренировочных занятий.

Обучающиеся должны уметь:

- Совершенствовать технику выполнения упражнений пауэрлифтинга. Правильно и технично выполнять упражнения на тренажерах и со свободным весом.
- Совершенствовать развитие физических качеств самостоятельно. Владеть упражнениями на растяжку, расслабление.
- Самостоятельно подбирать вес отягощения в соответствии с уровнем физического развития.
- Самостоятельно составлять правильный, сбалансированный рацион питания, использовать витаминные добавки.
- Выполнять страховочные действия.

Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы первого года обучения:

- освоение всех разделов программы первого года обучения
- успешная сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов;
- овладение техникой выполнения упражнений силового троеборья (приседания со штангой на плечах, жим лежа на прямой скамье средним хватом, становая тяга);
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся.