

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Статус программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами МАУ ФОК «Чайка»

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 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Продолжительность реализации программы: 3 год.

Режим занятий: Программа рассчитана на 684 часов, 38 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.

Планируемые результаты:

Личностные результаты

По итогам освоения программы обучающиеся будут :

- осознанно относиться к своему здоровью и вести здоровый образ жизни;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность и ответственность;
- уметь работать в коллективе и взаимодействовать с другими обучающимися;
- проявлять морально-волевые качества в тренировочной и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

По итогам освоения программы обучающиеся будут уметь :

- самостоятельно контролировать свое физическое состояние;
- анализировать свои ошибки и ошибки других обучающихся;
- планировать свою тренировочную деятельность;
- применять полученные навыки в различных жизненных ситуациях.

Предметные результаты

По итогам 1 года обучения обучающиеся будут знать :

- правила техники безопасности на занятиях пауэрлифтингом;
- историю развития пауэрлифтинга;
- основные сведения о строении организма;
- правила личной гигиены спортсмена.

По итогам 1 года обучения обучающиеся будут уметь :

- выполнять базовые соревновательные упражнения с пустым грифом или легким весом (20-30 кг);
- выполнять нормативы по ОФП согласно возрасту;
- осуществлять страховку партнера;
- вести дневник тренировок.

По итогам 2 года обучения обучающиеся будут знать :

- правила соревнований по пауэрлифтингу;
- основы судейства;

- методы профилактики травматизма.

По итогам 2 года обучения обучающиеся будут уметь :

- выполнять соревновательные упражнения с весом 60-70% от максимума;
- выполнять вспомогательные специальные упражнения;
- участвовать в соревнованиях муниципального уровня.

По итогам 3 года обучения обучающиеся будут знать :

- антидопинговые правила;
- основы методики тренировки;
- принципы спортивного питания и восстановления.

По итогам 3 года обучения обучающиеся будут уметь :

- выполнять соревновательные упражнения с весом 70-80% от максимума;
- самостоятельно проводить разминку;
- участвовать в соревнованиях регионального уровня;
- выполнить нормативы юношеских или III взрослого разряда.

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.