

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общезначительная подготовка с элементами скоростно-силового вида спорта пауэрлифтинг (троеборье, троеборье классическое, жим)» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общезначительная подготовка с элементами скоростно-силового вида спорта пауэрлифтинг (троеборье, троеборье классическое, жим)» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Краткая характеристика вида спорта, его значимость:

Пауэрлифтинг - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса с использованием спортивного снаряжения «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, жим лёжа, 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, жим лёжа, тяга становая. Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки.

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

Соревнования по троеборью, троеборью классическому учитывают результаты трех «базовых» упражнений, по сумме показателей которых определяется профессиональное мастерство пауэрлифтера. У спортсмена есть 3 попытки для выполнения 1 повторения с максимальным весом снаряжения, в каждом из этих упражнений. Три лучших результата в приседание, жиме и тяге суммируются и становятся суммой, которая является показателем физической силы и выносливости пауэрлифтера. При проведении соревнований определяются группы обучающихся одного возраста и одной весовой категории, в этих группах и сравниваются результаты выполнения упражнений. Для определения наилучших показателей разных весовых категорий, используются различные расчетные формулы. Для детей в возрасте до 18 лет проводятся соревнования в возрастных группах у юношей и

девушек 12-13 лет, 14-18 лет. По правилам вида спорта пауэрлифтинг участвовать в соревнованиях разрешается, начиная с 14 лет, с 12 лет только в первенствах муниципальных образований.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровни программы:

Стартовый – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами пауэрлифтинга (троеборье, троеборье классическое, жим), общефизическую подготовку средствами пауэрлифтинга, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый – общеобразовательный, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами и совершенствование техники пауэрлифтинга, (троеборье, троеборье классическое, жим), использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Продвинутый – предполагающий углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы, общефизическую подготовку, совершенствование техники пауэрлифтинга (троеборье, троеборье классическое, жим), с последующим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях.

Актуальность программы: состоит в обеспечении двигательной активности обучающихся, укреплении здоровья, коррекции телосложения, достижении физического и психологического комфорта, посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Создание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общефизическая подготовка с элементами скоростно-силового вида спорта пауэрлифтинг» (троеборье, троеборье классическое, жим) (далее – Программа) продиктовано социальным спросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Адресат: обучающиеся от 10 до 18 лет

Формы и режим занятий по программе:

Формы проведения занятий: групповые, теоретические занятия, учебно-тренировочные, тестирование и медицинский контроль; участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях;

Режим занятий: организуется в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14

Возраст обучающихся	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа	Количество часов в неделю (академические часы)
10-18 лет	3	2x45 мин.	6

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 228 часов, 1 год (38 недель).