

Описание дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Пауэрлифтинг» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа № 1 «Юность» по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий пауэрлифтингом.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» МБУ ДО «ДЮСШ № 1 «Юность» 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 Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «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»;

– Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» МБУ ДО «ДЮСШ № 1 «Юность» ориентирует на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодёжи;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и виде спорта пауэрлифтинг;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

При разработке и реализации Программы учитывались *возрастные особенности обучающихся*, так как в детском и юношеском возрасте организм человека находится ещё в стадии формирования и физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие.

Младший школьный возраст (7-10 лет).

У детей в возрасте 7-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объеме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этом периоде развития детей создает благоприятные условия для физических нагрузок.

Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них не высокая. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваивается в возрасте 7-10 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и мастерства.

Срок реализации Программы – 6 лет. В течение данного срока возможно внесение изменений и дополнений в Программу.