

## Аннотация

к дополнительной общеобразовательной программе « Пауэрлифтинг »  
МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау РБ  
( тренер – преподаватель Сыкменев Александр Михайлович).

Дополнительная общеобразовательная программа «Пауэрлифтинг (силовое троеборье)» является нормативно-управленческим документом и представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно- педагогических условий и в случаях, предусмотренных данным Федеральным законом, форм аттестации, которые представлены в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Учебная программа по пауэрлифтингу составлена на основе нормативных документов Министерства спорта, туризма и молодежной политики и Министерства образования, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке спортсменов и результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

Отличие данной программы заключается в том, что она направлена не только на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Новизна данной дополнительной образовательной программы «Пауэрлифтинг» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

Выполняется задача, она является основной, - оздоровление школьников средствами физической культуры и спорта, привитие устойчивого интереса к занятиям.

Немаловажную роль также играют и социальные факторы: отвлечение от «улицы», научение рационально использовать свободное время.

Цели программы

- ознакомление детей с пауэрлифтингом, как с силовым видом спорта;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие детям навыка здорового образа жизни;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- пропаганда и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта;
- патриотическое воспитание детей и молодежи, воспитание готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов Родины.

Программа разработана для девушек и юношей с 10 до 18 лет.

Срок реализации программы 9 лет.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияние физических упражнений на организм занимающихся, осуществляется медико – педагогический контроль.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям пауэрлифтингом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами и специалистами медицинских учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью занимающихся осуществляет тренер – преподаватель.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно – переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая – после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование ( аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- сдача контрольных нормативов ( для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений занимающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).