Аннотация

рабочей программы «Пауэрлифтинг»

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

по виду спорта «Пауэрлифтинг»

МКОДО ТГО «Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова»

Тренер-преподаватель - Яковенко Валерий Андреевич

Рабочая программа для Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «Пауэрлифтинг» обучающихся начального этапа (ЭНП).

Целью рабочей программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Рабочая программа направленна на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся по средством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Тренировочный процесс построен по циклу круглогодичной тренировки.

Сроки реализации рабочей программы для спортивной дисциплины «Пауэрлифтинг» - 1 год. Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку - от 10 лет. Наполняемость – 18 человек.

Количество часов в неделю - 6. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия установлена в часах и не должна превышать – двух часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Общее количество часов в год - 312.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Распределение часов по спортивной подготовке представлено в годовом календарном учебно-тренировочном графике для этапа начальной подготовки.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации рабочей программы: учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий ЭНП спортивной подготовки описан по видам спортивной подготовки и представлен в тематическом планировании.

Требования к результатам прохождения рабочей программы на ЭНП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой
и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,
в том числе о виде спорта «Пауэрлифтинг»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Пауэрлифтинг»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная
со второго года;

- укрепление здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

 Рабочая программа имеет практическую значимость, соответствует минимальным требованиям к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055 (далее – ФССП), может быть использована для работы в спортивной школе.