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 учебно-тренировочного этапа (УТЭ).

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 12 лет. Наполняемость – 10 человек.

Количество часов в неделю - 14. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия установлена в часах и не должна превышать – трёх 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 - 728.

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

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

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

Требования к результатам прохождения рабочей программы на УТЭ:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Пауэрлифтинг»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Пауэрлифтинг»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях   
и формирование навыков соревновательной деятельности;

- 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.