

## Аннотация программы

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности по виду спорта «Пауэрлифтинг» – является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа разработана с учетом следующей нормативно-правовой базы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации МО и ИРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242).

**Актуальность программы.** Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей, младшего школьного возраста, желающих заниматься пауэрлифтингом.

Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создания общеразвивающей программы с детьми начиная с 7-летнего возраста. Это связано с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к занимающимся, что способствует ранней мотивации для занятий пауэрлифтингом и формированию коммуникативных связей как в группе, так и занимающегося с тренером. В процессе изучения опыта работы конкретизирована структура подготовки юных спортсменов в соответствии с современными тенденциями развития пауэрлифтинга.

Программный материал обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, но которым не противопоказаны занятия спортом.

Актуальность данной Программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она

направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами пауэрлифтинга.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами пауэрлифтинга.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития пауэрлифтинга в Мире, России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине пауэрлифтинг;
- раскрыть понятия, термины и определения пауэрлифтинга;
- обучить техническим элементам и правилам;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами пауэрлифтинга;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

#### Развивающие:

- развить общефизические и специальные качества пауэрлифтера;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать средствами пауэрлифтинга индивидуальные способности обучающихся;
- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- способствовать раскрытию средствами пауэрлифтинга спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

#### Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.