

## РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную предпрофессиональную программу  
по виду спорта «Пауэрлифтинг»,  
реализуемую в МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район,  
разработанную тренером-преподавателем Водяных Владимиром  
Ивановичем и инструктором-методистом  
Антоновой Мариной Алексеевной

Одна из приоритетных задач, поставленная перед педагогами нашей страны - это не только достижение высокого образовательного уровня, но и формирование здорового, физически развитого, репродуктивного человека. Решают эту задачу специалисты по физической культуре и спорту. Данная программа представляет собой описание различных форм работы тренера-преподавателя по виду спорта «Пауэрлифтинг».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее - Программа) разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939), с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 07 декабря 2015 г. № 1121) и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

Выдержаны основные принципы построения программ: доступность, системность, последовательность, преемственность.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по пауэрлифтингу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерную для избранного вида спорта;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность организаций физкультурно-спортивной направленности.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки

обучающихся в соответствии с уровнями обучения. Особенность данной Программы в том, что она разработана на основе опыта ведущих тренеров, работающих в дополнительном образовании.

Оценка эффективности Программы будет осуществляться путем проверки личных достижений воспитанников в форме тестирования и сдачи нормативов.

Учебный план и соответствующие планы-графики составлены корректно и в соответствии с нормами. Методическая часть Программы представлена характеристикой компонентов подготовки, средств, принципов и методов тренировки.

Программный материал изложен подробно и соответствует современным требованиям науки с использованием верной терминологии.

Качество оформления Программы соответствует современным требованиям. В данной программе полностью выдержаны единые требования к структуре и оформлению.

Программа может быть рекомендована для внедрения в образовательный процесс в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей муниципального образования Динской район «Детско-юношеской спортивной школе №1», как образовательная программа по пауэрлифтингу.

Рецензент:  
Президент федерации пауэрлифтинга  
Краснодарского края



Ю.А.Богдашов