# Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «Пауэрлифтинг»

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «ПАУЭРЛИФТИНГ» разработана на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской федерации.
4. Локальных нормативных актов образовательной организации.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы

«ПАУЭРЛИФТИНГ» – физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. Программа дает возможность использовать предметное обеспечение смежных видов спорта. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, упражнения с гирей, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми упражнениями пауэрлифтинга, повышению психологической устойчивости подростков к трудностям, профилактике девиантного поведения и формированию привычки к здоровому образу жизни.

**Актуальность** программы заключается в доступности для обучающихся с разным уровнем физической подготовки и возможности личностного самоутверждения, что пробуждает интерес у подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе её реализации, обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

**Цель программы**: улучшение физической подготовленности и физического развития посредством вовлечения обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности пауэрлифтингом;

# Задачи программы:

*Обучающие:*

1. обучить основным приемам техники и тактики приседа со штангой на плечах, становой тяги и жима штанги лёжа;
2. научить грамотно и последовательно использовать тренажеры для развития определенных групп мышц;
3. дать знания о гиревом спорте; научить технике классический толчок, длинный цикл, рывок одной и двумя руками, армейский рывок.
4. обучить технике армрестлинга.

*Развивающие:*

1. создать условия для развития общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно- двигательного аппарата;
2. обеспечить развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости;
3. обеспечить развитие морально-волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка; развивать чувство ответственности в исполнении поставленных текущих и перспективных задач;
4. формирование потребности самостоятельно и в системе заниматься спортом;

*Воспитательные:*

1. формирование и развитие умения рационально использовать физические упражнения при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;
2. формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, взаимопомощь и т.д.;
3. формирование и воспитание навыков гигиены и самообслуживания;

# Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных

**программ является** то, что программа дает возможность использовать предметное обеспечение смежных видов спорта.

# Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы 12-18 лет.

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Срок реализации программы – 1 год.

**Режим занятий:** занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Недельная нагрузка – 6 часов, в год – 312 часов. Занятия проводятся круглогодично и рассчитаны на 34 календарные недели.

# Наполняемость учебной группы.

Минимальная наполняемость группы – 10 человек.