

Аннотация к 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 СанПиН 1.2.3685-21 «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».
4. 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».
5. 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»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.
7. Локальных нормативных актов образовательной организации.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг+» – физкультурно-спортивная.

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;

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

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Срок реализации программы – 3 года.

Режим занятий: занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут. Недельная нагрузка – 6 часов. Занятия распределены на 39 календарных недель. Программа рассчитана на 234 часа в год. Общий объем часов за три года обучения составляет 702 часа.

Наполняемость учебной группы.

Минимальная наполняемость группы – 12 человек.

Максимальная наполняемость группы – 14 человек.

Формы организации занятий

1. групповые учебно-тренировочные занятия;

2. занятия по индивидуальному плану (на период болезни, отпуска или командировки тренера-преподавателя, или самого обучающегося).