**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по пауэрлифтингу**

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Ника» Левокумского муниципального района Ставропольского края (далее - ДЮСШ) является муниципальным учреждением, которое в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта в области физической культуры и спорта.

**Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по пауэрлифтингу** включает в себя дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта пауэрлифтинг и дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта пауэрлифтинг, и разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждѐнному приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730;

- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказа от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";

- Приказа от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

- Указа Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.»;

- Концепцией развития образования РФ до 2020 г.

- Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года;

**-** Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

- Приказа Минспорта России от 07.12.2015 г. N 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» ;

- Устава МКУ ДО ДЮСШ «Ника».

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта тяжелая атлетика для групп спортивно-оздоровительного этапа.**

Программа составлена на 1 год обучения и рассчитана на детей в возрасте 6 – 18 лет.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;

Задачи

- ознакомление детей с пауэрлифтингом, как с силовым видом спорта;

- привитие детям навыка здорового образа жизни;

- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;

- пропаганда и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта;

- патриотическое воспитание детей и молодежи, воспитание готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов Родины.

Программа рассчитана на обучение детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет на спортивно-оздоровительном этапе.

Срок реализации программы 1 год

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

**Учебный план**

Годовой учебный план - график распределения учебных часов по этапу подготовки составлен на 46 недель (276 часов) и содержит следующие образовательные области:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Теория | ОФП, СФП | Избранный вид спорта | Другие виды спорта и подвижные игры | Количество часов |
| Спортивно- оздоровительный | 14 | 110 | 120 | 32 | 276 |

Объем часов выражен в академических часах. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

Продолжительность занятий в спортивно - оздоровительных группах 3 раза в неделю по 2 часа.

**Ожидаемые результаты реализации общеразвивающей программы**:

* овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом программы;
* успешная сдача контрольных нормативов;
* овладение техникой выполнения упражнений классического пауэрлифтинга;
* повышения уровня физической подготовленности;
* выполнение массовых спортивных разрядов.

**Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта тяжелая атлетика для групп этапа начальной подготовки**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет.

**Цель** - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных Цель - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по видам спорта составляет 3 года:

Этап начальной подготовки до 1 года - 1 год.

Этап начальной подготовки свыше 1 года -2 года.

Срок реализации программы – 3 года

Образовательная деятельность проводится из расчёта 46 недель ( 40 недель непосредственно в спортивной школе и 6 недель в условиях лагеря с дневным пребыванием на базе МКУ ДО ДЮСШ «Ника» ). На этапе начальной подготовки 1 года обучения - 6 часов в неделю, на этапе начальной подготовки 2 и 3 года обучения - 9 часов в неделю.

**Учебный план**

* Годовой учебный план - график распределения учебных часов по этапу подготовки составлен на 46 недель и содержит следующие образовательные области:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| этапы подготовки | теория | ОФП, СФП | избранный вид спорта | другие виды спорта и подвижные игры | самостоятельная работа | количество часов |
| Начальной подготовки  до 1 года | 15 | 96 | 125 | 40 | 10 | 276 |
| Начальной подготовки  свыше 1 года | 30 | 124 | 186 | 62 | 12 | 414 |
| Начальной подготовки  свыше 1 года  (39 недель) | 25 | 105 | 158 | 63 | - | 351 |

Учащимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки.

Результатом реализации дополнительной предпрофессиональной программы является

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов,
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в краевых и федеральных официальных спортивных соревнованиях.

Разработчики программы: тренеры-преподаватели Зиятдинов Р.Р., инструктор- методист Милько Ю.Н.