

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг»

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Актуальность. В современных условиях гиподинамии и гипокинезии повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника учебного заведения с высокой степенью готовности к социально – профессиональной деятельности. Одним из способов решения вопросов повышения физической подготовленности школьников и студентов является интенсификация учебных занятий с использованием современных технических средств. Перспективным направлением повышения результативности занятий физическим воспитанием является применение гантелей, штанг и других тренажерных устройств и нестандартного оборудования.

Практическая значимость. Пауэрлифтинг формирует универсального атлета, обладающего «взрывной силой», также решая и задачу набора мышечной массы.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013 – 2020 гг.»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г., № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель программы: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, ориентации на здоровый образ жизни.
- всестороннее физическое развитие,
- развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, пауэрлифтинга;
- овладение знаниями в области: физиологии, психологии, основ гигиены, питания и спортивной тренировки, теоретическими основами выполнения атлетических упражнений; знание правил поведения и безопасности во время занятий, правил подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, правил соревнований по пауэрлифтингу;
- формирование и совершенствование навыков выполнения общеразвивающих, специальных и атлетических упражнений;
- формирование умений управлять своим психологическим состоянием, культурой общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умений самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.
- формирование навыков и умений по организации и проведению разминки; подвижных и спортивных игр, эстафет, участия в соревнованиях.

Содержание программы «Пауэрлифтинг» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности обучающихся и имеет два уровня сложности:

1. стартовый уровень - минимальная сложность программы;
2. базовый уровень - освоение специализированных умений и навыков, участие в соревновательной деятельности.

Срок реализации программы - 2 года по 240 часов в год.

Возраст для занятий по программе для школьников и студентов - от 14 до 18 года.

Формы обучения- индивидуальные, групповые.

Тип занятий: теоретические и практические.

Наполняемость группы – 10-15 человек.

Формы обучения и виды занятий: соревнования, турниры, контрольное тестирование, мониторинг, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия, лекции.