

Аннотация к дополнительной общеразвивающей образовательной программе по пауэрлифтингу

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

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.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральным законом от 01.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Уставом МБУДО «ДЮСШ г.Пугачёва»;

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте 10-18 лет.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень сложности - базовый

Образование осуществляется на русском языке.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных.

Актуальность — данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой - заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения.

Цель программы - улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития пауэрлифтинга;
- обучать основам техники пауэрлифтинга.

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, силу, гибкость.
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

Воспитывающие:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Система дополнительной общеразвивающей программы по пауэрлифтингу представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической и специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ", Мамыкин Валерий Александрович, Директор
16.02.2022 09:55 (MSK), Сертификат № 10B3F00E960E394988E90B0C3DCFDB393C1CB667