

ОПИСАНИЕ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Пауэрлифтинг»

Наименование муниципалитета	МО Динской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования Динской район «Детско-юношеская спортивная школа №1»
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «пауэрлифтинг»
Краткое описание программы	Программа спортивной направленности по виду спорта «Пауэрлифтинг» – является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы
Уровень содержания	Базовый уровень сложности: 1-3 год обучения (срок обучения - 3 года) 4-6 год обучения (срок обучения – 3 года)
Продолжительность освоения (объём)	230 часов (46 недель)
Возрастная категория	7-18 лет
Цель программы	Возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами пауэрлифтинга
Задачи программы	Обучающие: - сформировать базовые знания по истории развития пауэрлифтинга в Мире, России,

	<p>регионе;</p> <ul style="list-style-type: none">- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине пауэрлифтинг;- раскрыть понятия, термины и определения пауэрлифтинга;- обучить техническим элементам и правилам;- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами пауэрлифтинга;- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none">- развить общефизические и специальные качества пауэрлифтера;- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;- развивать средствами пауэрлифтинга индивидуальные способности обучающихся;- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;- способствовать раскрытию средствами пауэрлифтинга спортивной одаренности и таланта обучающихся;- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none">- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни; - способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>По окончании освоения программы, обучающиеся будут:</p> <p>Знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития и современное состояние пауэрлифтинга в мире и у нас в стране; - ведущих спортсменов пауэрлифтеров, их вклад в развитие пауэрлифтинга; - основные соревнования по пауэрлифтингу, правила организации и проведения; - особенности психологической подготовки к соревнованиям; - правила безопасного поведения во время занятий, поведения в спортивном зале в качестве зрителя, болельщика; - правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий пауэрлифтингом (растяжения, ушибы, ссадины, вывихи); - режим дня тяжелоатлета, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью; - методiku организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств; - правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке; - причины травматизма во время занятий пауэрлифтингом и правила его предупреждения; - тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; - о необходимости соблюдения принципа «не навреди»; - терминологию пауэрлифтинга; - общеразвивающие и специально подготовительные упражнения тяжелоатлета.

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; - выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой; - владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой; - демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к соперникам, судьям и иным участникам соревнований; - выполнять требования по ОФП согласно возрастным категориям. <p>Овладеть/использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта
Материально-техническая база	<p>Спортивный зал для занятий пауэрлифтингом (тяжелоатлетический помост).</p> <p>Спортивный инвентарь (штанги, грифы, блины, шведская стенка, маты, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, канат, набивные мячи).</p> <p>Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (тяжелоатлетическое трико).</p>