

## **Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1274, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и

специальной физической подготовки, овладение знаниями теории пауэрлифтинга, основными техническими приемами и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях, выполнение разрядных норм и званий.

В Программах даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных уровнях подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программ учитывает особенности подготовки учащихся по пауэрлифтингу, в том числе: - большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности; - постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки;
2. Учебно-тренировочный этап;
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Программа содержит следующие виды подготовки: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль, участие в спортивных соревнованиях. Продолжительность учебного года 52 недели (46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель – летний оздоровительный период (формирование профильных отрядов в физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях, участие в тренировочных сборах, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки июнь-август в зависимости от времени отпуска тренера-преподавателя).

Прием на обучение по Программам на базовый уровень первого года обучения осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Перевод учащихся на следующий уровень реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Формы

промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

**Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1274, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, овладение знаниями теории плавания основными техническими приемами и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях, выполнение разрядных норм и званий.

В Программах даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных уровнях подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программ учитывает особенности подготовки учащихся по пауэрлифтингу, в том числе: - большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности; - постепенное увеличение интенсивности тренировочной деятельности и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки;
2. Учебно-тренировочный этап;
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Программа содержит следующие виды подготовки: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль, участие в спортивных соревнованиях. Продолжительность учебного года 52 недели (46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель – летний оздоровительный период (формирование профильных отрядов в физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях, участие в тренировочных сборах, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки июнь-август в зависимости от времени отпуска тренера-преподавателя).

Прием на обучение по Программам на базовый уровень первого года обучения осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Перевод учащихся на следующий уровень реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Формы промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки.



