**Аннотация**

**к дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спора**

**«Пауэрлифтинг» (силовое троеборье).**

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) - относится к сравнительно молодым видам спорта. В отличие от тяжелой атлетики, где вес поднимается в основном за счет скоростно-силовых качеств и высочайшей техники спортсмена, в пауэрлифтинге подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Ведь и в переводе с английского это и есть «подъем силой» («power» - сила, мощь, «left» - поднимать). Пауэрлифтинг – спорт сильных.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах. Только сильная воля может привести к достижению поставленных целей и более высоким спортивным результатам.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — [*приседания*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) *со* [*штангой*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0_%28%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%29) *на спине* (точнее на верхней части лопаток), [*жим штанги лежа*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D1%91%D0%B6%D0%B0) *на горизонтальной скамье и* *становая* [*тяга*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B0) *штанги* — которые в сумме и определяют квалификацию [спортсмена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD).

Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению - жиму штанги лежа. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — [народный жим](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B6%D0%B8%D0%BC&action=edit&redlink=1) (жим штанги своего веса на разы) и [русский жим](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B6%D0%B8%D0%BC&action=edit&redlink=1) (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Предлагаемая дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спора «Пауэрлифтинг» предназначена для организации работы по подготовке спортсменов по виду спорта "Пауэрлифтинг» (силовое троеборье).

Программа составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфера образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- приказом от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);

- приказом от 12.092013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12 .2013, регистрационный № 30531);

- приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

* 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, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности и в спорте.

Материал Программы объединен в целостную систему подготовки с соблюдением принципов комплексности, преемственности, вариативности.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней тренировки.

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене, психологии спорта, а так же опыт пограничных видов спорта, в том числе тяжелой атлетики, бодибилдинга.

Программа является основным документом планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работой в спортивной школе.

Выбор средств, приемов обучения зависит от основных задач учебно-тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности обучающегося.

Программа ориентирована на детей, юношей и девушек 10-17 лет. Срок реализации программы 8 лет.

Допускается дальнейшее обучение лиц, старше 17 лет, до завершения ими этапа подготовки и лиц, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования.

Возможна реализация программы в сокращенные сроки.

Весь материал программы разделен на взаимосвязанные этапы подготовки:

* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап: - период базовой подготовки;

- период спортивной специализации;

* этап совершенствования спортивного мастерства

Каждый из этапов (периодов) предусматривает по два годичных цикла спортивной подготовки (обучения) и решает свои задачи.

*Задачами этапа начальной подготовки являются:*

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
* обучение технике пауэрлифтинга;
* формирование стойкого интереса к занятиям пауэрлифтингом;
* привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
* воспитание морально – волевых качеств.
* освоение теоретического раздела программы.

*Задачи периода базовой подготовки тренировочного этапа :*

* дальнейшее укрепление здоровья;
* повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
* изучение и совершенствование технического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
* формирование морально-волевых качеств;
* освоение теоретического раздела программы.

*Задачи периода спортивной специализации тренировочного этапа :*

* дальнейшее укрепление здоровья;
* совершенствование физической и функциональной подготовленности;
* совершенствование техники пауэрлифтинга;
* приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
* развитие двигательных качеств в троеборье;
* приобретение знаний и навыков в судейской практике.

*Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:*

* совершенствование специальной физической подготовленности;
* совершенствование техники;
* повышение развития волевых качеств и психологической подготовленности;
* достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских и международных соревнованиях;
* получение инструкторских и судейских навыков.

Реализация программы осуществляется в учебных группах, сформированных из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, учащейся молодёжи, с соблюдением требований к минимальному возрасту для зачисления на обучение и минимального количеств детей в этих группах.

*Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на обучение и количество детей в группах.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Год***  ***обучения*** | ***Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*** | ***Наполняемость групп*** | | |
| ***минимальная***  ***(человек)*** | ***оптимальная***  ***(человек)*** | ***максимальная***  ***(человек)*** |
| Этап начальной подготовки - 2 года | | | | |
| 1 | 10 | 12 | 14-16 | 25 |
| 2 | 11 | 10 | 12-14 | 20 |
| Тренировочный этап (базовая подготовка) - 2 года | | | | |
| 1 | 12 | 8 | 10-12 | 14 |
| 2 | 12 | 8 | 10-12 | 14 |
| Тренировочный этап (спортивная специализация) - 2 года | | | | |
| 3 | 13 | 8 | 9-10 | 12 |
| 4 | 13 | 8 | 9-10 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства - от 2 лет | | | | |
| 1 | 14 | 3 | 4-8 | 10 |
| 2 | 15 | 3 | 4-8 | 10 |

Приём (зачисление) на этап начальной подготовки и на периоды тренировочного этапа осуществляется по результатам индивидуального отбора.

Приём на этап совершенствования спортивного мастерства не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | не более 6,0 сек | не более 6,5 сек. |
| Бег на 60 м | не более 12,0 сек. | не более 12,9 сек. |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | Не более 6,7 сек. | Не более 7,0 сек. |
| Гибкость | Касание пола | пальцами рук | пальцами рук |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине | Не менее 2 раз | Не менее 7 раз |
| Силовая выносливость | Подъем туловища,  лежа на спине | Не менее 10 раз | Не менее 7 раз |
| Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа | Не менее 9 раз | Не менее 5 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Не менее 130 см. | Не менее 125 см. |
| Подъем туловища, лежа на  спине за 20 сек. | Не менее 8 раз | Не менее 6 раз |
| Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа за 20 сек. | Не менее 6 раз | Не менее 5 раз |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы на тренировочном этапе.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения  (тесты) | юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м | не более 10,8 сек. | не более 11,2 сек. |
| Координация | Челночный бег 3x10 м | Не более 5,9 сек. | Не более 6,2 сек. |
| Гибкость | Касание пола | пальцами рук | пальцами рук |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине | Не менее 4 раз | Не менее 11 раз |
| Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | Не менее 6 раз | Не менее 4 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа | Не менее 14 раз | Не менее 8 раз |
| Лазание по канату (4 м.) | Не менее 3 раз | Не менее 1 раза |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | Не менее 160 см. | Не менее 145 см. |
| Подъем туловища лежа на  спине за 20 сек. | Не менее 9 раз | Не менее 7 раз |
| Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа за 20 сек. | Не менее 10 раз | Не менее 8 раз |
| Метание теннисного мяча на дальность | Не менее 28 м. | Не менее 18 м. |
| Бросок набивного мяча на дальность (2 кг) от груди | Не менее 6 м. | Не менее 4 м. |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

По окончании соответствующего этапа (периода) обучения, для проверки результатов освоения программы проводится промежуточная аттестация, которая, в зависимости от этапа, включает в себя зачёт по теоретической подготовке, сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, оценку уровня тактико-технического мастерства и выполнение требований спортивной квалификации.

На основании результатов промежуточной аттестации осуществляется перевод на следующий этап (период) обучения (подготовки).

Учащимся, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же учебно-тренировочном этапе (периоде).

Освоение образовательной программы завершается итоговой аттестацией, которая является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые устанавливаются учреждением.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие промежуточные аттестации и в полном объеме выполнившие учебный план образовательной программы.

По результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается учреждением.

Для досрочного перехода на следующий этап (период) обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) обучения.

На основании результатов аттестации (промежуточной, итоговой) можно осуществлять перевод обучающихся и выпускников на реализацию программ спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* тренировочные занятия с группой (подгруппой);
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
* учебно-тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Учебные (учебно-тренировочные) занятия в группах проводятся согласно плана распределения учебных часов по предметным областям (Учебного плана) и составленного на его основе плана распределения учебных часов на каждый учебный год.

Распределение времени в плане на основные предметные области (разделы подготовки) по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки и согласно рекомендуемому ФССП и ФГТ соотношению объемов тренировочного процесса по этим разделам подготовки.

План распределения учебных часов по предметным областям (разделам подготовки) составлен в академических часах, в соответствии с годовым календарным планом спортивной школы, рассчитанным на 46 учебных недель.

Для обеспечения непрерывности в освоении обучающимися программы, 6 недель календарного года (дополнительно вне сетки часов учебного плана) отводятся на самостоятельную (по планам тренера) подготовку, на восстановительные (профилактические) мероприятия и активный отдых, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

*Режим учебно-тренировочной работы*.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | | Год обучения | Максимальный  объем учебных часов  в неделю | Количество  тренировок в неделю | Общее количество тренировок | Годовая учебно-тренировочная нагрузка |
| Этап начальной подготовки | | I  II | 6  8 | 3  4 | 138  184 | 276  368 |
| Тренировочный этап | период базовой  подготовки | I  II | 12  12 | 4  4 | 184  184 | 552  552 |
| период спортивной специализации | III  IV | 18  18 | 6  6 | 276  276 | 828  828 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | I  II | 24  24 | 6-10  6-10 | 276-368  276-368 | 1104  1104 |

Для подготовки к спортивным соревнованиям и для организации активного отдыха (восстановления) лиц, осваивающих образовательную программу, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теории и методики физической культуры и спорта:*

* история развития пауэрлифтинга;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, федеральные стандарты, общероссийские антидопинговые правила и т.д.);
* необходимые требования о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения, навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*в области избранного вида спорта:*

* овладение основами техники и тактики пауэрлифтинга;
* приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение соответствующего возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу.

*в области других видов спорта и подвижных игр:*

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
* умение развивать профессионально необходимые физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки сохранения собственной физической формы.