

  
 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ ДО ДЮСШ  
 А. В. Якимов  
 «\_\_\_» августа 2017 года.

**Учебный план по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта «пауэрлифтинг» (52 недели)**

Разделы подготовки	НП		УТГ				СС		
	1	2	1	2	3	4	1	2	3
Теоретические занятия	54	70	94	94	80	93	124	124	124
Общая физическая подготовка	140	210	150	150	154	234	250	242	242
Специальная физическая подготовка	92	140	276	276	390	480	687	821	821
Технико-тактическая подготовка	24	24	60	60	80	91	124	170	170
Судейская практика	-	10	24	24	32	12	24	43	43
Восстановительные мероприятия	-	6	12	12	36	18	31	48	48
Участие в соревнованиях	По календарному плану								
Медицинский контроль	2	4	4	4	4	4	4	4	4
Контрольные занятия	-	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>Всего в год</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>

**Пояснительная записка по дополнительной предпрофессиональной  
общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта  
«пауэрлифтинг»**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы Пионерского городского округа» (далее ДЮСШ) подготовлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации, использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г., Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007г., Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. №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», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденном приказом Министерства спорта России от 07.12.2015г. Используются Примерные программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по пауэрлифтингу (силовому троеборью), утвержденные Президиумом Федерации пауэрлифтинга России, а также Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ- 04-10/ 2554).

Дополнительная предпрофессиональная программа по пауэрлифтингу имеет физкультурно – спортивную направленность.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Программа рассчитана на годовой календарный график из расчета 52 недели: 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности и 6 недель самостоятельной работы. Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема учебного плана. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Нормативный срок освоения программы – 9 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на следующих этапах:

1. Этапе начальной подготовки, продолжительность этапов - 2 года (до года и свыше года обучения) - привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений у занимающихся, выявление наиболее способных обучающихся с целью дальнейшего их спортивного роста.
2. Тренировочном этапе, продолжительность этапов - 4 года (начальной специализации - до двух лет обучения, углубленной специализации - свыше двух лет обучения) - планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники выполнения упражнений.
3. Этапе совершенствования спортивного мастерства, продолжительность этапов - без ограничений - подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для пауэрлифтинга, достижение высоких спортивных результатов, участие в деятельности школы в качестве судьи, инструктора.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Актуальность программы заключается в приобщении детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося, укреплении физического и психического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы требует постепенного перехода от простого к сложному и направлена на: отбор одарённых детей; укрепление здоровья обучающихся; гармоническое физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, воспитание морально-волевых качеств; формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала; получение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе пауэрлифтинга.

Методическая часть программы отражает особенности подготовки спортсменов, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в пауэрлифтинге, характера и направления различных тренировочных нагрузок.

Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в пауэрлифтинге.

#### **Условия реализации программы:**

- Выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- Выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- Систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

#### **Способы определения результативности:**

- Тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- Выступление на соревнованиях;
- Выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация.

#### **Определение итогов реализации программы:**

- Контрольно-переводные испытания;
- Результаты выступления на соревнованиях;
- Выполнение квалификационных разрядов;
- Текущее и комплексное медицинское обследование функций организма, весоростовых показателей.