

Аннотация к дополнительной образовательной программе по пауэрлифтингу.

Вид спорта – пауэрлифтинг. Данная дополнительная образовательная программа предназначена для обучающихся, занимающихся на отделении в МБОУ ДО ДЮСШ с. Александров-Гай.

Цель – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Дополнительная образовательная программа обеспечивает преемственность с программами профессионального модуля в области физической культуры и спорта.

Возраст обучающихся – приём осуществляется с 10 лет.

Срок освоения дополнительной образовательной программы -10 лет.

Соотношение часов: теоретическая подготовка от 5 до 10 %, общая и специальная физическая подготовка от 30 до 35 %, избранный вид спорта не менее 45 %, другие виды спорта и подвижные игры от 5 до 15 %, самостоятельная работа обучающихся до 10 % от общего объёма учебного плана.

Прогнозируемые результаты:

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной образовательной программы;
- успешная сдача контрольных нормативов;
- овладение техникой избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности;
- выполнение спортивных разрядов.

Учебный год по данной программе начинается с 01 сентября. Годовой учебный график устанавливается в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по программам спортивной подготовки, и Федеральными государственными требованиями для программ предпрофессиональной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта. Комплектование групп заканчивается 15 октября, и утверждается приказом директора.