**Аннотация**

**на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по пауэрлифтингу с учётом требований, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Программа составлена с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утверждённый приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 года № 962

**Цель программы:**

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

**Основные задачи программы:**

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
* формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
* укрепление здоровья.

**Срок реализации программы на этапах:**

* Этап начальной подготовки - 3 года
* Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года
* Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается.

**Срок реализации программы:** не ограничивается

**Возраст обучающихся:** с 10лет, возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «пауэрлифтинг», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Годовой календарный учебный график рассчитан на 52 недели, в котором предусматриваются:

⎯ соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;

⎯ количество часов в неделю учебно-тренировочной нагрузки и общее количество часов в год;

⎯ объем соревновательной деятельности,

⎯ самостоятельная работа обучающихся, под контролем тренера-преподавателя на основании плана спортивной подготовки, ведения спортивного дневника самоконтроля и других форм и способов с применением дистанционных образовательных технологий,

⎯ контроль соответствия уровня спортивной квалификации спортсмена этапу спортивной подготовки.

Программа предусматривает следующее соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Виды спортивной  подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до  года | свыше года | до трех  лет | свыше  трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка, % | 46-55 | 41-50 | 25-40 | 20-25 | 15-20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка, % | 25-30 | 30-35 | 35-40 | 38-47 | 40-50 |
| З. | Участие  в спортивных соревнованиях, % | - | - | 5-7 | 5-15 | 5-20 |
| 4. | Техническая подготовка, % | 10-20 | 10-20 | 10-15 | 10-15 | 5-15 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, % | 1-2 | 1-2 | 2-5 | 2-5 | 4-5 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика, % | - | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 |
| 7. | Медицинские,  медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль % | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

Самостоятельная работа обучающихся не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

*Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях, обучающимся необходимо*:

⎯ повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

⎯ знать правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

⎯ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

⎯ знать основные методы саморегуляции и самоконтроля;

⎯ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

⎯ знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

⎯ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

⎯ участвовать в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году обучения;

⎯ повысить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) в соответствии с этапом спортивной подготовки и годом обучения.

Реализацию программы обеспечивают 3 тренера-преподавателя отделения «пауэрлифтинг»:

Некрасов Михаил Павлович - тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория, стаж работы более 8 лет;

Меньшиков Андрей Валерьевич - тренер-преподаватель, 1 квалификационная категория, стаж работы более 4 лет;

Прокушев Александр Вячеславович - тренер-преподаватель, 1 квалификационная категория, стаж работы более 4 лет.