**АННОТАЦИЯ**

**К ПРОГРАММЕ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

**(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ - БЕССРОЧНО**

Авторы программы:

Елисеева Дарья Леонидовна- руководитель структурного подразделения по спортивной подготовке в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Настоящая программа выполнена в соответствии с :

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 декабря 2021 г. N 1037 )

2. Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

4. Приказ Министерства спорта РФ от 24 декабря 2021 г. № 1037 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “пауэрлифтинг”

5. Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»:

6. Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);

7. Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требо-ваний к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8. Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Ирбитской детско-юношеской спортивной (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») школы и локальных актов.

Программа предназначена для работы с обучающимися с 10 лет и старше.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта пауэрлифтинг период спортивной подготовки в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» на тренировочном этапе (этап специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ) в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта паурлифтинг .

 Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физиологического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; позволяет также дать тренерам единое направление в тренировочном процессе – от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий. Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе силового троеборья. Учащийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой пауэрлифтинга, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

Основными задачами ДЮСШ являются:

* быть методическим центром по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития данного вида спорта;
* осуществлять подготовку спортивного резерва для сборных команд РФ;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсмена;
* выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте

Пауэрли́фтинг — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжѐлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения приседание со штангой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга.

Регламент унаследован от тяжелой атлетики, на каждое движение дается три попытки, если спортсмен не смог одолеть вес во всех трех попытках, он снимается с соревнований. Спортсмены выступают в весовых категориях, победитель определяется суммой всех трех упражнений. При совпадении результатов побеждает тот, чей вес на взвешивании оказался меньше

Некоторые соревновательные движения силового троеборья приобрели статус самостоятельных видов спорта, по которым также присваиваются спортивные звания - жим лежа. В последнее время, в результате улучшения технологии производства экипировки для силового троеборья, пауэрлифтинг разделился на экипировочный и безэкипировочный (классический). В экипировку входят бинты на колени и на запястья, майка для жима лежа, майка для приседаний и становой тяги, комбинезон для приседания, комбинезон для становой тяги. В основе своей экипировка подразумевает защиту от травм.

 Цель программы:

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на тренировочных этапах, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой всероссийской квалификации.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся. Раскрываются характерные черты многолетней спортивной подготовки по пауэрлифтингу, как единого непрерывного процесса.

Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля в спорте, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

 является наукой обороны, но никак не нападения. Единоборство не только научит самозащите, оно также предоставит богатый жизненный опыт, поспособствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Именно эти качества потребуются не только в работе, но и в общественной деятельности. Самбо для взрослых и детей является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день 3-х часов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по самбо в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Реализация программы обеспечивается тренерами отделения пауэрлифтинг, имеющими профессиональное образование и категории тренерско-педагогической квалификации.