

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
г. Мурманска ДЮСШ №4  
А.Н. Черепанов  
«31» августа 2022 г.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

### **Паспорт дополнительной общеразвивающей программы**

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 4. Адрес:184635, г. Мурманск, жилой район Росляково ул. Заводская, 13/1,

	т. 8(8152)47-04-49
Разработчик программы	Литвинов Олег Игоревич заместитель директора по УВР
Аннотация	Программа направлена на получение знаний умений и навыков по виду спорта «Пауэрлифтинг», развитие общефизических и специальных двигательных качеств обучающихся 10-18 лет. Занятия по программе «Пауэрлифтинг» сформирует знания по избранному виду спорта, научит как самостоятельной, так и совместной работе в группе.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 59
Программа принята в новой редакции	Принята на заседании тренерского совета Протокол от 23.05.2022 г. № 3
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на групповую, фронтальную работу групп и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Базовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Младшего, среднего и старшего школьного возраста
Охват детей по возрастам	10-18 лет
Срок реализации программы	4 года
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Реализуется в рамках субсидий на выполнение муниципального задания

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время пауэрлифтинг является самым популярным и массовым видом спорта. Данная программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающиеся направил свою энергию на развитие физических

качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к виду спорта «Пауэрлифтинг».

**Новизна** данной программы заключается в применении наряду с традиционными формами упражнений, специальных сложно-технических движений и их сочетаний не похожих на другие виды спорта, отражающих специфику дисциплины «Пауэрлифтинг».

В программе отражены основные принципы подготовки обучающихся: Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон тренировочного процесса и соревновательной деятельности: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность и доступность изложения программного материала в процессе освоения образовательной программы.

Принцип вариативности предусматривает применение в учебном процессе разнообразного программного материала, тренировочных средств и нагрузок, направленных на выполнение поставленных задач, а также построение занятий в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

**Цель программы:** содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- обучить основным приемам техники и тактики приседа со штангой на плечах, становой тяги и жима штанги лёжа;
- научить грамотно и последовательно использовать тренажеры для развития определенных групп мышц;

- дать знания о гиревом спорте;
- научить технике классический толчок, длинный цикл, рывок одной и двумя руками, армейский рывок;
- обучить технике армрестлинга.

#### Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

#### Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри команды;
- формировать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- формировать устойчивость к соревновательному стрессу, снятие соревновательного напряжения.