**Аннотация**

**к рабочей дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
по виду спорта «пауэрлифтинг», код дисциплины – 0740001411Я (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.12.2022 № 962 [[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| пауэрлифтинг | 0740001411Я |
| троеборье - весовая категория 43 кг | 0740011811Д |
| троеборье - весовая категория 47 кг | 0740021811Б |
| троеборье - весовая категория 52 кг | 0740031811Б |
| троеборье - весовая категория 53 кг | 0740041811Ю |
| троеборье - весовая категория 57 кг | 0740051811Б |
| троеборье - весовая категория 59 кг | 0740061811А |
| троеборье - весовая категория 63 кг | 0740071811А |
| троеборье - весовая категория 66 кг | 0740081811А |
| троеборье - весовая категория 72 кг | 0740091811Б |
| троеборье - весовая категория 74 кг | 0740101811А |
| троеборье - весовая категория 83 кг | 0740111811А |
| троеборье - весовая категория 84 кг | 0740121811Б |
| троеборье - весовая категория 84+ кг | 0740131811Б |
| троеборье - весовая категория 93 кг | 0740141811А |
| троеборье - весовая категория 105 кг | 0740151811А |
| троеборье - весовая категория 120 кг | 0740161811А |
| троеборье - весовая категория 120+ кг | 0740171811А |
| троеборье классическое - весовая категория 43 кг | 0740181811Д |
| троеборье классическое - весовая категория 47 кг | 0740191811Б |
| троеборье классическое - весовая категория 52 кг | 0740201811Б |
| троеборье классическое - весовая категория 53 кг | 0740211811Ю |
| троеборье классическое - весовая категория 57 кг | 0740221811Б |
| троеборье классическое - весовая категория 59 кг | 0740231811А |
| троеборье классическое - весовая категория 63 кг | 0740241811Б |
| троеборье классическое - весовая категория 66 кг | 0740251811А |
| троеборье классическое - весовая категория 72 кг | 0740261811Б |
| троеборье классическое - весовая категория 74 кг | 0740271811А |
| троеборье классическое - весовая категория 83 кг | 0740281811А |
| троеборье классическое - весовая категория 84 кг | 0740291811Б |
| троеборье классическое - весовая категория 84+ кг | 0740301811Б |
| троеборье классическое - весовая категория 93 кг | 0740311811А |
| троеборье классическое - весовая категория 105 кг | 0740321811А |
| троеборье классическое - весовая категория 120 кг | 0740331811А |
| троеборье классическое - весовая категория 120+ кг | 0740341811А |
| жим - весовая категория 43 кг | 0740351811Д |
| жим - весовая категория 47 кг | 0740361811Б |
| жим - весовая категория 52 кг | 0740371811Б |
| жим - весовая категория 53 кг | 0740381811Ю |
| жим - весовая категория 57 кг | 0740391811Б |
| жим - весовая категория 59 кг | 0740401811А |
| жим - весовая категория 63 кг | 0740411811Б |
| жим - весовая категория 66 кг | 0740421811А |
| жим - весовая категория 72 кг | 0740431811Б |
| жим - весовая категория 74 кг | 0740441811А |
| жим - весовая категория 83 кг | 0740451811А |
| жим - весовая категория 84 кг | 0740461811Б |
| жим - весовая категория 84+ кг | 0740471811Б |
| жим - весовая категория 93 кг | 0740481811А |
| жим - весовая категория 105 кг | 0740491811А |
| жим - весовая категория 120 кг | 0740501811А |
| жим - весовая категория 120+ кг | 0740511811А |

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России №1274 от 20.12.2022, а также следующих нормативных правовых актов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
* Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания первой медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинских осмотров лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ).

Целью Программы является:

* достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по пауэрлифтингу;
* подготовка одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Пауэрлифтинг-силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения 6 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. Абсолютный чемпион соревнований определяется по формуле Вилкса (общий поднятый вес умножается на коэффициент Вилкса), коэффициент Вилкса определяется с помощью специальной таблицы, он отражает соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом, также её используют при сравнении результатов атлетов разных весовых категорий. 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. Используются сертифицированные грифы для пауэрлифтинга набор блинов, рекомендовано применять необрезиненные блины, которые имеют меньшую толщину, чем обычные обрезиненные блины из тяжёлой атлетики, так как для спортсмена высокого класса требуемый вес из обрезиненных блинов может не уместиться на гриф. Диаметр блинов не должен превышать 45 см. - стойки для жима лёжа и приседаний, могут быть как раздельными, так и универсальными -помост для становой тяги. В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 11 весовых категориях у мужчин и 10 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 13 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов до 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Паралимпийские Игры) и так же проводятся соревнования по классическому пауэрлифтингу (как по троеборью, так и по жиму штанги лежа) – без экипировки.

* 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | наполняемость |
| Начальной подготовки | 3 | 10 | 15-25 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 12-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 3 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

* возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
* объемов недельной тренировочной нагрузки;
* выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
* спортивных результатов;
* возраста обучающегося (*пп.4.1 Приказа №634);*
* наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг» (*п. 36 и п. 42 Приказа №1144н).*

1. возможен перевод обучающихся из других организаций (*пп 4.2. Приказа №634);*
2. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 (*пп 4.3. Приказа №634).*

Этапы спортивной подготовки для планирования в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

* формирование интереса к занятиям спортом;
* освоение основных двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
* участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
* общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе:

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
* воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
* овладение общими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* повышение функциональных возможностей организма;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
* положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
* овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «пауэрлифтинг»;
* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «пауэрлифтинг»;
* знание антидопинговых правил;
* сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Объем Программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | 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 двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (*п. 46 Приказа №999).*

1. [↑](#footnote-ref-1)