**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско - юношеская спортивная школа "Олимпиец"**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ПАУЭРЛИФТИНГ

1.1. Цели и задачи реализации дополнительной предпрофессиональной

программы.

Цели: гармоничное развитие личности обучающихся, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение продолжительной творческой деятельности.

Задачами реализации дополнительной предпрофессиональной программы образовательных программ являются:

* укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

* подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики и в области физической культуры и спорта;
* отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
* подготовка к освоению базового и углублённого уровней в пауэрлифтинг

Учебно-тренировочный процесс МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» охватывает 2 уровня сложности: углубленный (1-2 год обучения) и базовый (1-2, 3-4, 5-6 годы обучения). Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи.

• Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта «Пауэрлифтинг ». К вариативным предметным областям базового уровня относятся: различные виды спорта и подвижные игры.; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

1-2 год обучения – это выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники движений, развитие необходимых, обучающемуся спортсмену, двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, воспитание и мотивация устойчивого интереса к занятиям пауэрлифтинга, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

3-6 год обучения - это укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, повышение уровня культуры движений, овладение техникой упражнений, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы);

• Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение обязательных и вариативных предметных областей. К обязательным предметным областям углублённого уровня относятся: теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения, общая и специальная физическая подготовка; вид спорта «Пауэрлифтинг ». Вариативные предметные области углублённого уровня включают различные виды спорта и подвижные игры; судейскую подготовку; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

1-2 год обучения – это всестороннее развитие личности, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы), выполнение 1 взрослого разряда и КМС.

1.2. Продолжительность обучения, минимальный возраст детей для зачисления на обучение, наполняемость групп.

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного). Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 1 октября.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни  сложности  программы | Продолжительность  обучения  (в годах) | Минимальный  возраст для  зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость  групп  (человек) |
| Базовый  уровень  сложности | 1, 2 | 12-13 | 15 |
| 3, 4 | 13-14 | 12 |
| 5, 6 | 14-15 | 10 |
| Углубленный  уровень  сложности | 1, 2 | 15-16 | 8 |

1.3. Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по виду спорта **пауэрлифтинг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование предметных областей | | Уровни сложности программы | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Базовый уровень | | | | | | | | | | | | | Углубленный уровень | | |
|  | | 1 год обучения | | | 2 год  обучения | | 3год обучения | | | 4год обучения | 5год обучения | | 6год обучения | | 1год обучения | 2год обучения | |
|  | | % 4 часа | | | % 5 часов | | % 6 часов | | | %  8 час | % 9 час | | %  10 час | | % 11 час | %  12 час | |
| 1. Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | | 25%  46ч. | | 20%  46 ч. | | | 15%  41ч. | | 10%  37 ч. | | 10%  41ч. | 10%  46 ч. | | | 10%  50 ч. | | 10%  56 ч. |
| ОФП (общая  физическая  подготовка) | | 30%  55ч | | 30%  69ч | | | 30%  83ч | | 30%  110ч | | 20%  83ч | 15%  69ч | | | - | | - |
| СФП (специальная  физическая  подготовка) | |  | |  | | |  | |  | | 10%  41 | 15%  69 | | | 10%  51 | | 10%  56 |
| Вид спорта: пауэрлифтинг | | 15%  27 ч | | 20%  46 | | | 25%  69 | | 30%  110 | | 30%  124 | 30%  138 | | | 30%  151 | | 30%  165 |
| Основы профессионального самоопределения | |  | |  | | |  | |  | |  |  | | | 20%  102 | | 20%  110 |
| 2.Вариативные предметные области | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Различные виды спорта и подвижные | | 10% 19ч | | 10% 23ч | | | 10% 28ч | | 10% 37 ч | | 10% 42 ч | 10% 46ч | | | 10% 51 ч | | 5%  28ч |
| игры |  | |  | | |  | |  | | | | | |  |
| Инструкторская и  судейская  подготовка |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  |  | | 5%  27 |
| Специальные навыки | 20% 37ч | | 20%  46ч | | | 20%  55ч | | 20% 74ч | | | 20% 83ч | | | 20% 92ч | 20% 101 ч | | 20%  110 |
| Итого часов в год | **184** | | **230** | | | 276 | | 368 | | | **414** | | | 460 | **506** | | 552 |

**1.4. Ожидаемый результат программы**

На базовом и углубленном уровне:  
1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с  
утвержденным учебным планом.  
1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным  
планом.  
1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестации.  
1.4. Знание теории физической культуры и вида спорта: пауэрлифтинг.  
1.5. Выполнение разрядных требований