Аннотация
к рабочим программам спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»

Рабочие программы всех этапов спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» составлены в соответствии:

-с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071),

-частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071)

-пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543

-на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по пауэрлифтингу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России 14 августа 2025 года № 654.

Программы направлены на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, и пауэрлифтинга.

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и пауэрлифтинга:
- приобретение знаний об особенностях пауэрлифтинга, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях пауэрлифтинг и санитарно-гигиенические требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи.
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

Учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) – 3-5 лет (возраст обучающихся 11-15 лет)	
Ожидаемый результат	➢ 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; ➢ формирование спортивной мотивации.
Количество часов	Группы УТ-3–624 часов в год (12 часов в неделю). УТ-5 -936 часов в год (18 часов в неделю)
Режим занятий	Учебный год с сентября по август. В группах УТ-3 учебно-тренировочные занятия проводятся 6 раз в неделю по 2 часа. УТ-5 учебно-тренировочные занятия проводятся 6 раз по 3 часа в неделю. Наполняемость групп от 10 до 15 человек.
Структура программ	1. Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов. 2. Тематическое планирование учебного материала на учебный год с указанием количества часов:
	• Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия; • Общая физическая подготовка; • Специальная физическая подготовка; • Техническая подготовка; • Психологическая подготовка; • Тактическая подготовка; • Участие в соревнованиях; • Контрольные нормативы; • Восстановительные мероприятия; • Инструкторская и судейская практика; • Медицинское обследование; • Интегральная подготовка. 3. Краткое содержание программного материала на учебный год 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг» 5. Планируемые результаты на учебный год.