

## АННОТАЦИЯ

Программа «Пауэрлифтинг» составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и результатов научных исследований. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для подготовки пауэрлифтеров в спортивно - оздоровительных (СО) группах. Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные статьи закона «О физической культуре и спорте в РФ», Общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа «Пауэрлифтинг» была переработана и дополнена согласно приказу № 196 от 9 ноября 2018 г. Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Программа по пауэрлифтингу направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений. Обязательное условие занятий с юными троеборцами - максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие.

При проведении учебно-тренировочных занятий используется групповой метод обучения. Программа разработана для групп начальной подготовки обучающихся 12-18 лет.