**Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

 Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Пауэрлифтинг» имеет четко выработанную структуру и содержание, обеспечивает преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями и локальными актами федерального и местного значения.

 В пояснительной записке дается характеристика вида спорта «Пауэрлифтинг», его отличительные особенности, специфика организации тренировочного процесса, длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.

 Методическая часть программы достаточно полно раскрывает педагогические, психологические, технико-тактические, воспитательные и восстановительные условия необходимые для получения спортивных результатов.

 Раздел системы контроля и зачетных требований раскрывает сущность педагогического и врачебного контроля, виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый, определены нормативы для зачисления на этапы подготовки и контрольно-переводные нормативы.

 При реализации предпрофессиональной программы устанавливаются следующие этапы:

2) этап начальной подготовки;

3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

4) этап совершенствования спортивного мастерства (прием не проводится,

заканчивают обучение дети, переведенные с тренировочного этапа).

**Этап начальной подготовки**:

- углубленная физическая реабилитация;

- социальная адаптация и интеграция;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- расширение круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники пауэрлифтинга;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий пауэрлифтингом

- выполнение контрольных нормативов.

**Тренировочный этап** (этап спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;

- положительная динамика двигательных способностей;

- участие в соревнованиях;

- положительная тенденция социализации спортсмена;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- углубленная физическая реабилитация;

-выполнение контрольных нормативов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** (набор не проводится, продолжают обучение, прошедшие обучение на тренировочном этапе):

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- социализация спортсмена;

- углубленная физическая реабилитация;

- выполнение нормативов итоговой аттестации.

**Результатом реализации Программы является:**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья обучающихся;

- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической,

тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на

официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья обучающихся.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья обучающихся.

Дополнительная предпрофессиональная программа соответствует установленным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.