

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА УСТЬ-ВЫМСКОГО РАЙОНА»**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ**

Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по пауэрлифтинг, утвержденного приказом Минспорта России от 07 декабря 2015 г.

№ 1121

Айкино

2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Специфика вида спорта.

Программа по спортивной подготовке для Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Усть-Вымского района» по пауэрлифтингу разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов, Федерального закона от 14.12.2007г. № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», приказа Министерства спорта РФ от 07.12.2015г. № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг», (зарегистрировано в Минюсте России 13.01.2016г. № 40564)., приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физиологического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; позволяет также дать тренерам единое направление в тренировочном процессе - от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий. Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе силового троеборья. Учащийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой пауэрлифтинга, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

Основными задачами являются:

- осуществлять подготовку спортивных резервов для сборных команд страны, ДСО и ведомств - мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 разряда;
- быть методическим центром по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития данного вида спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсмена;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте

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).