

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
(протокол № 37 от 05.07.2022 г.)

Утверждена приказом директора
ГАПОУ СО «Камышловский гуманитарно-
технологический техникум»
От 01.09.2022г. № 446а – од.

Рассмотрена на методическом совете
протокол № 52 от 30.06.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пауэрлифтинг»**

Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория обучающихся: 16-20 лет

Камышлов, 2022

Разработчик: Попов Владимир Николаевич, - педагог дополнительного образования
Государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Свердловской области «Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СПР


_____ О.Р. Квакина

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа построена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018г.
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Вид программы: общеразвивающая.

Направление программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет использование в работе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

При занятиях пауэрлифтингом, в первую очередь, важно обратить внимание на состояние здоровья. Не должно быть никаких проблем с сердечно - сосудистой системой, печенью, состоянием позвоночника и др.

Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила).

Обязательное условие занятий с юными троеборцами - максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие.

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.

Пауэрлифтинг - (силовое троеборье) это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных дефектов телосложения и развития физических способностей человека.

Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающихся.

Этот вид спорта включает приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Он направлен на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта, а также в подготовке к службе в армии.

Для достижения хороших результатов на занятиях применяются довольно сложные тренировочные методы, выполнение которых обеспечивает активизацию кровообращения во время интенсивной работы мышц. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развития силы, силовой выносливости и укрепления здоровья.

Актуальность данной программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Новизна данной дополнительной образовательной программы «пауэрлифтинг» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, подвижные игры и настольный теннис, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

Данная программа является модифицированной и носит физкультурно-спортивную направленность.

Секция имеет два учебных направления: специализация в атлетической гимнастике и в пауэрлифтинге.

1.2. Цель и задачи программы

Основной **целью** данной программы является: улучшение физической подготовленности и физического развития подростков посредством занятий силового троеборья.

Основные задачи

Образовательные:

- изучение правил соревнований пауэрлифтинга
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;

- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема.

Воспитательные:

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование знаний, умений и навыков для самосовершенствования
- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, занимающихся в объединении.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

1.3. Срок реализации программы.

Режим занятий:

Общее количество часов в год – 62 час.

Периодичность занятий — 1 раз в неделю

1.4. Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности (наглядные пособия);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных спортивных потребностей);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2. Структура и содержание рабочей программы

Практика показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма

При проведении учебно-тренировочных занятий используется групповой метод обучения.

В подростковом возрасте мышцы развиты неравномерно, поэтому большее внимание уделяется отстающим группам мускулов (это, главным образом, мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища и спины). По этой причине в данный период доля общей физической подготовки должна превалировать над долей специальной физической подготовкой.

Высокая пластичность нервной системы подростков дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями_создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Главное внимание обращается на приспособленность организма и, в частности, сердечно – сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Учебно-тематическое планирование 1 группа

Тема	Практическое занятия	Теория
Тренировка №1		
1. Правила техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом 2. Упражнения для развития мышц ног и рук 3. Пресс	1,5	0,5
Тренировка №2		
1. История пауэрлифтинга 2. Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 3. Пресс	1	0,5
Тренировка №3	1,5	
1. Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №4	1,5	
1 Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2. Пресс		
Тренировка №5	1,5	
1. Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №6	1,5	
1. Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2. Пресс		
Тренировка №7	1,5	
1. Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №8	1,5	
1. Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2. Пресс		
Тренировка №9	1,5	
1. Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №10	1,5	
1. Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2. Пресс		
Тренировка №11	1,5	
1. Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №12	1,5	
1. Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2. Пресс		

Тренировка №13	1,5	
1.Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №14	1,5	
1.Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2.Пресс		
Тренировка №15	1,5	
1.Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №16	1,5	
1.Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2.Пресс		
Тренировка №17	1,5	
1.Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №18	1,5	
1.Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2.Пресс		
Тренировка №19	1,5	
1.Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №20	1,5	
1.Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2.Пресс		
Тренировка №21	1,5	
1. Упражнение для развития мышц ног и рук 2.Спортивные игры		
Тренировка №22	1,5	
1.Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №23	1,5	
1. Упражнение для развития мышц ног и рук 2.Спортивные игры		
Тренировка №24	1,5	
1.Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №25	1,5	
1. Упражнение для развития мышц ног и рук 2.Спортивные игры		
Тренировка №26	1,5	
1.Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №27	1,5	
1. Упражнение для развития мышц ног и рук		

2.Спортивные игры		
Тренировка №28	1,5	
1. Упражнение для развития мышц ног и рук 2.Спортивные игры		
Тренировка №29	1,5	
1.Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2.Пресс		
Тренировка №30	1,5	
1. Упражнение для развития мышц ног и рук 2.Спортивные игры		
Тренировка №31	1,5	
1.Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2.Пресс		
Тренировка №32	1,5	
1. Упражнение для развития мышц ног и рук 2.Спортивные игры		
Тренировка №33	1,5	
1.Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2.Пресс		
Тренировка №34	1,5	
1. Упражнение для развития мышц ног и рук 2.Спортивные игры		
Тренировка №35	1,5	
1.Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №36	1,5	
1.Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2.Пресс		
Тренировка №37	1,5	
1.Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №38	1,5	
1.Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2.Пресс		
Тренировка №39	1,5	
1.Упражнения для развития мышц ног и рук 2. Пресс		
Тренировка №40	1,5	
1.Упражнение для развития мышц плеча, груди и спины 2.Пресс		
Тренировка №41	1,5	
1. Упражнение для развития мышц ног и рук 2.Спортивные игры		
ВСЕГО	62	

3. Ожидаемые результаты освоения программы

Перечень знаний и умений, формируемых у обучающихся

К концу освоения программы обучающиеся должны владеть определенными знаниями и умениями:

Обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения, истории пауэрлифтинга;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии пауэрлифтингом и правила его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельно занятия пауэрлифтингом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по пауэрлифтингу в тренажерном зале.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами в пауэрлифтинге;
- знать основы судейства.

Материально-техническое оснащение.

Тренажерный зал

1. Тяжело-атлетическая штанга
2. Гантели
3. Гири
4. Z –образная штанга
5. Мульти-тренажер
6. Стойки для жима
7. Стойки для приседа
8. Скакалки гимнастические

9. Гимнастические маты
10. Гимнастические скамейки
11. Стенка гимнастическая
12. Аптечка медицинская

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера-преподавателя;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы по расписанию, утвержденному директором техникума;
- участие пауэрлифтеров в спортивных соревнованиях;
- тренерская и судейская практика.

При проведении учебно-тренировочных занятий используется групповой метод обучения. Он хорош тем, что при разучивании техники соревновательных упражнений все учащиеся один за другим повторяют показанное упражнение, и когда тренер-преподаватель указывает на ошибку, другие стараются эту ошибку не повторять. Со временем учащиеся начинают сами указывать друг другу на допущенные ошибки. Это облегчает процесс обучения и ускоряет формирование навыков.

Тренер-преподаватель учитывает индивидуальные особенности учащихся, давая дополнительные задания для самостоятельной работы и корректируя их нагрузку в ходе общих занятий.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начиная с пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеofilмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к

товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Большое внимание уделяется рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Знакомство учащихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить учащимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Список используемой литературы:

Основная литература

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 2017
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2017
- Лукиянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 2016
3. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
4. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика тело строительства», 2017г, №1
5. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 2017
6. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2017
7. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2001 Том Венуто.
8. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10 2016

Дополнительная литература

9. Смоллов С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья» Атлетизм 2016г № 12
10. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
11. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» Июнь 2016
12. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2017
13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л « Олимп» № 2-3 2016
14. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 2018

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023