

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Темниковская детско-юношеская спортивная школа»
Темниковского муниципального района Республики Мордовия

РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом
МБУДО «Темниковская ДЮСШ»
Протокол № 22
От «12» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО
«Темниковская ДЮСШ»

Пархаев В.А.
От «12» 08 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно - спортивная

Вид спорта: пауэрлифтинг

Этап подготовки: УТГ

Срок реализации программы: 3 года

Автор – составитель:
тренер – преподаватель,
Зайцев Сергей Николаевич

Темников2024

Структура программы

1. Пояснительная записка программы	3	
2. Цели и задачи программы		4
3. Учебный план программы	5	
4. Содержание учебного плана программы	6	
5. Календарный учебный график программы		7
6. Планирование результата освоение образовательной программы	7	
7. Оценочные материалы программы		8
8. Формы, методы, приемы и педагогическая технология		10
9. Методическое обеспечение программы		11
10. Материальное техническое оснащение программы		12
11. Список используемой литературы		14

1. ПОЯСИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

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.

Пауэрлифтинг – это сложный комплекс воздействий на физиологические, психологические и биохимические процессы в организме.

В данной дополнительной образовательной программе учитываются особенности подростков, нагрузка на занятиях.

Программа составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования детей (письмо Министерства образования науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, от 11.12.06г №6-1844)

Отличительной особенностью от уже имеющихся типовых программ является то, что в данной программе систематизированы и обобщены методические материалы для занятий пауэрлифтинга, (силовой гимнастикой), общей физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и носит физкультурно-спортивную направленность.

Группа атлетической гимнастики и пауэрлифтинга имеет два учебных направления: специализация в атлетической гимнастике и в пауэрлифтинге.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Содействовать гармоничному физическому развитию воспитанников, посредством систематических тренировок.

Задачи программы:

Образовательные:

- приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта, гигиены, психологии;

- обучить необходимым знаниям и умениям.

Развивающие:

-развивать специальные, физкультурно-спортивные способности воспитанников;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость);

- развивать координационные способности.

Воспитательные:

-воспитывать устойчивый интерес и потребность в самостоятельных занятиях пауэрлифтингом;

-воспитать у воспитанников нравственные и волевые качества;

-воспитывать дисциплинированность и целеустремленность.

Оздоровительные:

-содействовать укреплению здоровья воспитанников;

-повышать уровень развития физических качеств с учетом возрастных особенностей воспитанников.

Отличительная особенность данной программы

Отличительная особенность программы состоит в том, что она представляет самостоятельный, логически завершённый курс, и в то же время может быть составной частью любой программы.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
Тематический план на 52 недели тренировочных занятий по пауэрлифтингу адаптивной физической культуры

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		ГНП	ТГ		ГСС		ГВСМ
		1-3 год	до 2 лет	св. 2 лет	до 2 лет	св. 2 лет	Весь период
1.	Теоретические занятия	14	14	14	16	18	20
2.	Общая физическая подготовка	182	150	160	168	179	199
3.	Специальная физическая подготовка	112	279	416	550	680	800
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану					
5.	Судейская практика	-	8	10	12	16	18
6.	Восстановительные мероприятия	-	6	12	18	24	32
7.	Комплексный контроль	2	3	4	6	7	9
8.	Медицинский контроль	2	4	4	4	4	6
9.	Контрольные занятия	-	4	4	6	8	8
Всего часов		312	468	624	780	936	1092

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по пауэрлифтингу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- **принцип комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности** - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** - предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

- Дата начала и окончания учебного периода: 01.09.2024 по 31.05.2025г.
- Количество занятий в неделю: 3 дня/6 часов
- Количество недель в учебном периоде: 34 недели
- Количество учебных дней в учебном периоде:
- Количество часов в учебном периоде $216ч * 2 группы = 432ч$
- Продолжительность каникул:
 - осенние – с 31 октября по 7 ноября;
 - зимние – с 25 декабря по 9 января;
 - весенние – с 27 марта по 3 апреля;
 - летние – с 1 июня по 31 августа.

6. ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физического развития воспитанников.
 - Положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности воспитанников.
 - Освоение теоретического и практического материала.
 - Умение работать в коллективе.
 - Применение полученных навыков в жизни.
 - Внутренняя потребность в совершенствовании, перешедшая в привычку.
 - Воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, психологической устойчивости к неудачам и трудностям во время тренировки и в условиях соревнований.
 - Участие в различных соревнованиях.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по пауэрлифтингу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; федеральный стандарт спортивной подготовки по пауэрлифтингу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- ✓ необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ✓ основы спортивного питания;
- ✓ требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- ✓ требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- ✓ освоение комплексов физических упражнений;
- ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;

- ✓ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие

гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- ✓ овладение основами техники и тактики в пауэрлифтинге;
- ✓ повышение уровня функциональной подготовленности;
- ✓ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;
- ✓ выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по пауэрлифтингу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- ✓ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- ✓ умение развивать профессионально необходимые физические качества в пауэрлифтинге средствами других видов спорта и подвижных игр;
- ✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- ✓ навыки сохранения собственной физической формы.

Методы, применяемые при организации и проведении занятий

Основные методы, применяемые при организации и проведении занятий по пауэрлифтингу:

- метод использования слова;
- метод применения наглядных средств;
- метод расчленения упражнения;
- метод целостного упражнения;
- комбинированный метод;
- метод упражнения;
- метод программного обучения;
- метод использования технических средств;
- игровой метод;
- метод проверки знаний, умений и навыков.

6. ФОРМЫ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Требования к качеству освоения программного материала

Должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Ожидаемый конечный результат по данной программе

-Овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительного образования программы «пауэрлифтинг».

- Овладение техникой выполнения упражнений силового троеборья.
- Повышения уровня физической подготовленности.

Методы, применяемые при организации и проведении занятий

Основные методы, применяемые при организации и проведении занятий по пауэрлифтингу:

- метод использования слова;
- метод применения наглядных средств;
- метод расчленения упражнения;
- метод целостного упражнения;
- комбинированный метод;
- метод упражнения;
- метод программного обучения;
- метод использования технических средств;
- игровой метод;
- метод проверки знаний, умений и навыков.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы организации деятельности:

- групповые теоретические занятия в виде бесед;
- практические занятия и тренировки;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов, крупных спортивных соревнований.

Методы:

- метод использования слова;
- метод применения наглядных средств;
- метод расчленения упражнения;
- метод целостного упражнения;
- комбинированный метод;
- метод упражнения;
- метод программного обучения;
- метод использования технических средств;
- игровой метод;
- метод проверки знаний, умений и навыков

Принципы:

- *принцип комплектности;*
- *принцип преемственности;*
- *принцип вариативности.*

8. МАТЕРИАЛЬНОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга: Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магнезия (урна для магнезии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы.

Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом.

Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, мангезия и др.).

Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.

Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.

2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.

3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.

4. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.

5. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.

6. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.

7. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

9. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации .