

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
приказ от «22» августа 2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО ДЮСШ № 2
Р.Ю. Старостин
приказ от «22» августа 2022 № 101



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пауэрлифтинг»

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Светлана Юрьевна Привалова,
тренер-преподаватель

Рецензент:
Жанна Анатольевна Баранова,
заместитель директора по УВР
МБУДО ДЮСШ № 2

Тамбов, 2022

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Светлана Юрьевна Привалова - тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018, №196; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Тип	модифицированная
4.5. Вид	общеразвивающая
4.6. Возрастная категория обучающихся	10-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы - продвинутой.

Актуальность программы.

Не секрет, что спортивный образ жизни и занятия спортом являются залогом отменного здоровья, лучшим источником красоты, физической силы и душевного равновесия, практически неиссякаемым источником жизненной энергии и прекрасного настроения. Сегодня многие из нас хотят иметь прекрасно развитую мускулатуру, находиться в отличной физической форме. Иметь здоровое и красивое тело – это действительно модно!

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей, вызванным беспокойством физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) является популярным видом спорта современной молодежи, школьников и студентов. Пауэрлифтинг благодаря своей эффективности быстро развивает мышечную культуру тела спортсмена, способствует развитию и укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что вовлечение детей в пауэрлифтинг способствует гармоничному развитию личности учащихся. С одной стороны, занятия пауэрлифтингом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность. У них формируются навыки планирования и прогнозирования результатов своей деятельности, понимание о необходимости соблюдения режима дня и дисциплины, придерживаться правильного питания, что способствует успешной социализации и адаптации в обществе.

Отличительные особенности. В данной программе отличие в том, что наряду с общефизической подготовкой довольно большое место в программе отведено технико-тактической подготовкой. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области пауэрлифтинга.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 10-17 лет.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков. В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. Мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения. Ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей мышечной силы. В возрасте 13—14 лет сила двуглавой мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца при динамической работе достигает большей величины по сравнению с детским возрастом (8—9 лет). Одной из причин увеличения мышечной силы у детей является возрастание мышечной массы тела, т.е. увеличение мышечного поперечника. Мышечная масса начинает возрастать с 7 лет, но более заметный ее рост происходит в период полового созревания. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16—17 лет, а ее уровень сохраняется от 41—50 лет. На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового

возраста. Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее – сгибателей 8 плечевого пояса (24%). акцент на развитие относительной силы следует делать в возрасте 13 и 15 лет. Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами. Особенно заметно отражается на увеличении мышечной силы характер специфической мышечной деятельности при занятиях пауэрлифтингом.

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы комплектуются из числа детей 10-17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группах от 10 до 20 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы – 184 час. Учебный план рассчитан на 46 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Нормативный срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий.

Периодичность занятий – 2 учебных занятий в неделю.

Продолжительность одного занятия – 90 минут.

Программа включает в себя следующие разделы: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая и тактическая подготовка», «Различные виды спорта и подвижные игры».

Формы организации образовательного процесса:

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

тренировочные занятия с группой;

индивидуальные тренировочные занятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Основные методы:

словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

наглядные: показ, демонстрация, визуализация.

практические: метод строго регламентированного упражнения

(разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятия

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами пауэрлифтинга, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

образовательные:

формирование системы теоретических знаний о пауэрлифтинге;
овладение основами техники выполнения физических упражнений;
овладение основными техническими приемами пауэрлифтинга;
овладение основами тактики пауэрлифтинга;
изучение правил соревнований пауэрлифтинга.

развивающие:

развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы;
развитие деловых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, активность;

формирование потребностей в самопознании, саморазвитии;

развитие мотивации к занятиям пауэрлифтингом.

воспитательные:

формирование у учащихся социальной активности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, патриотизма;
воспитание морально-волевых и нравственных качеств.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	1	1	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
1.	Раздел. Теоретические основы физической культуры и спорта	18	18		Тест-опрос
1.1.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2		
1.2.	Основы спортивного питания	2	2		
1.3.	Правила соревнований по пауэрлифтингу	3	3		
1.4.	Основы спортивной подготовки	2	2		
1.5.	Гигиенические знания, умения, навыки	2	2		
1.6.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	3		
1.7.	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	2	2		
1.8.	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2	2		
II.	Раздел. Общая физическая подготовка	30		30	Тестирование
2.1.	Общие развивающие	6		6	

	упражнения				
2.2.	Беговые упражнения	6		6	
2.3.	Прыжковые упражнения	6		6	
2.4.	Силовые упражнения	6		6	
2.5.	Акробатика	6		6	
III.	Раздел. Специальная физическая подготовка	30		30	Тестирование
3.1.	Упражнения для мышц ног	6		6	
3.2.	Упражнения для мышц спины	6		6	
3.3.	Упражнения для мышц рук	6		6	
3.4.	Упражнения для мышц плечевого пояса	6		6	
3.5.	Упражнения для мышц пресса	6		6	
IV.	Раздел. Техническая и тактическая подготовка	60		60	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
4.1.	Приседания со штангой	20		20	
4.2.	Жим лежа	20		20	
4.3.	Тяга станова	20		20	
V.	Спортивные игры	38		38	
5.1.	Спортивные игры	38		38	Соревнование
	Зачетное занятие	2		2	Тестирование
	Итоговое занятие	4		4	Соревнование
ВСЕГО ЧАСОВ		184	19	165	

Содержание учебного плана

Введение

Теория. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, при поездках в автобусе, железнодорожном транспорте. Техника безопасности в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций.

Практика: входная диагностика–оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека»

Теория. Основные системы организма человека. Функции костной, нервной, мышечной, кровеносной, пищеварительной, дыхательной систем. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях пауэрлифтингом.

Тема 1.2. «Основы спортивного питания»

Теория. Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Разрешенные пищевые добавки. Способы оптимизации рациона питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

Тема 1.3. «Правила соревнований по пауэрлифтингу»

Теория. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения

упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

Тема 1.4. «Основы спортивной подготовки»

Теория. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 1.5. «Гигиенические знания, умения, навыки»

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.6. «Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни»

Теория. Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

Тема 1.7. «Требования техники безопасности на занятиях пауэрлифтингом»

Теория. Требования безопасности перед началом занятий и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на занятиях пауэрлифтингом и соревнованиях.

Тема 1.8. «Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию»

Теория. 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. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., подставки. Медицинские весы. Специализированный помост. Гимнастические маты, палки, скакалки. Брусья параллельные. Перекладина высокая и низкая. Гимнастическая стенка. Видеомагнитофон. 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.

Раздел II. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга);

- упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Тема 2.2. Беговые упражнения.

Теория. Техника выполнения упражнений. Роль бега в жизни человека.

Практика. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например,

при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Тема 2.3. Прыжковые упражнения

Теория. Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков.

Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по треугольнику или квадрату; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); «кенгуру»; прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Тема 2.4. Силовые упражнения

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гирями.

Практика. Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

Тема 2.5. Акробатика.

Теория. Назначение акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика: кувырки; стойки; перевороты.

Раздел III. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Упражнения для мышц ног

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гирями.

Практика.

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бедрах.

Тема 3.2. Упражнения для мышц спины

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гирями.

Практика. Упражнения: усложненный бёрпи, подъем ноги из неглубокого приседа, усложненный «кузнечик», отведение ноги в сторону из позы «стула», отведение ноги назад в боковой планке, усложненное отжимание, сведение и разведение ног в позе лодки, удар ногой назад в прыжке, подъемы туловища и разведение рук в стороне, перекачивание на спине, упражнения с гантелями, упражнения со штангой.

Тема 3.3. Упражнения для мышц рук

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гирями.

Практика. Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со

штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

Тема 3.4. Упражнения для мышц плечевого пояса

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гириями.

Практика. Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положение лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гириями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднятие штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

Тема 3.5. Упражнения для мышц пресса

Теория. Техника выполнения упражнений. Меры безопасности при выполнении упражнений на тренажерах, с гантелями, гириями.

Практика. Упражнения: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водлаз, махи с согнутой ногой, планка.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка

Тема 4.1. Приседания со штангой

Теория. Техника выполнения приседания.

Практика. Техника съёма штанги со стоек. Техника положение спины и расстановка ног. Техника вставания из подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Тема 4.2. Жим лежа.

Теория. Техника выполнения жима лежа.

Практика. Техника съёма штанги со стоек. Техника расстановки ног. Ширина хвата. Техника положения туловища на скамье. Техника опускания и остановка штанги на груди. Техника жима от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Тема 4.3. Тяга.

Теория. Техника выполнения тяги.

Практика. Техника стартового положения. Техника расстановки ног. Техника захвата и оптимальная ширина хвата. Техника положения ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Техника съём штанги с помоста. Дыхание при выполнении упражнения.

Итоговое занятие

Практика. Соревнование.

Раздел V. Спортивные игры

Тема 5.1. Спортивные игры

Теория. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Техничко-тактическая подготовка. Правила соревнований.

Практика. Волейбол. Футбол. Настольный теннис. Пионербол.

1.4. Планируемые результаты

Учащиеся будут знать: особенности пауэрлифтинга, правила техники безопасности на занятиях, технические требования к выполнению физических упражнений, ценности ЗОЖ.

Учащиеся освоят: комплексы физических упражнений, основные двигательные умения и навыки, основы технической и тактической подготовки.

Учащиеся научатся соблюдать требования безопасности, будут демонстрировать рост индивидуальных показателей физической и технической подготовленности, повысят морфофункциональные показатели, проявят устойчивое желание продолжить занятия спортом.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 46.
Количество учебных дней – 92.
Дата начала занятий – 1 сентября.
Дата окончания занятий – 31 августа.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Таблица 2

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий по пауэрлифтингу

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы	Штук	1
2	Гантели от 3 до 35 кг	Пар	5
3	Гири спортивные (16,24,32 кг)	Пар	3
4	Магнезница	Штук	1
5	Помост для пауэрлифтинга	комплект	1
6	Скамья для жима лежа	Штук	1
7	Стойки для приседания со штангой	Штук	1
8	Гриф	Штук	2
9	Блины	Пар	5

Информационное обеспечение программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности:

1. <http://www.powerlifting.ru>
2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>
9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга:

1. Видеозаписи с Первенства и Чемпионатом России, Европы, Мира.
2. Видео-уроки по пауэрлифтингу.
3. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО ДЮСШ № 2.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях:

контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных Программой;

проведения учащимся самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.

Формами текущего контроля являются:

тест-опрос;

тестирование;

педагогическая оценка техники исполнения элементов;

соревнование.

Аттестация проводится по окончании обучения в форме соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом:

1) методика «Мотивы занятий спортом» (А.В.Шаболтас);

2) методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников).

Тест-опрос «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Комплекс упражнений по общей физической подготовке.

Комплекс упражнений по специальной физической подготовке.

Формы оценочных материалов:

раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта» – тест-опрос (приложение 2);

раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 3);

раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов (приложение 4).

2.5. Методические материалы

Образовательная деятельность, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Методы обучения: метод упражнений (метод целостного упражнения, метод расчлененного упражнения), сопряженный метод, метод избирательных воздействий, равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод, словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации тренировочного занятия: фронтальная и круговая тренировка, беседа, открытое занятие, соревнование, турнир, тестирование, игры.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая, интегрированная, информационно-коммуникационная, лично-ориентированная, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, игровая, технология группового обучения,

Непременным условием правильной организации образовательной деятельности является тщательно продуманное планирование учебной работы. Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – тренировочное занятие.

Условно каждое тренировочное занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

1.Подготовительная часть

Построение.

Ознакомление с содержанием занятия, постановка задач.

Общая физическая подготовка: беговые упражнения, ОРУ, акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц плечевого пояса.

2.Основная часть

Теоретическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Тренерская и судейская практика.

Подвижные и спортивные игры

3.Заключительная часть

Самостоятельная работа

Упражнения на расслабление

Поведение итогов занятия

Домашнее задание

Методическое обеспечение

Таблица 3

№	Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительный, иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, компьютер, проектор	Входная диагностика психологического состояния и уровни мотивации
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Рассказ, беседа	Словесный, наглядный, практический, объяснительный, иллюстративный	План-конспект, иллюстрации, аудио и видео записи, справочные материалы, компьютер, проектор	Тест-опрос
2	Общая физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
4	Техническая и тактическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Тестирование
5	Спортивные игры	Рассказ, показ, практическая работа, спортивные игры	Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь	Соревнование
	Итоговое занятие	Практическая работа	Словесный, практический	Спортивный инвентарь	Соревнование

2.6. Список литературы

Для педагогов

1. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А., Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.
4. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - №3.
5. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.
7. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - №7.
8. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
9. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. – 1990. - № 12.
10. С.Ю. Смоллов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. – 1999. - № 12.

Для учащихся:

1. Остапенко Л. Ю. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - №11
2. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998..
3. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336

Для родителей:

1. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.
2. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МартТ», 2006.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

1. <http://www.powerlifting.ru>
2. <http://www.wpc-wpo.ru>
3. <http://www.rfwf.ru>
4. <http://www.plworld.ru>
5. <http://www.powerlifter.ru>
6. <http://www.powerlifting.by>
7. <http://www.forum.steelmuscle.ru>
8. <http://www.atlet-club.ru>
9. <http://www.thepowershop.net>
10. <http://www.fatalenergy.com.ru>

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по пауэрлифтингу.
- 3.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг»
(продвинутый уровень)

группа: спортивно-оздоровительная

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа	2	Введение	Спортивный зал	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
1. Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»								
				Рассказ, беседа	2	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Основы спортивного питания	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	3	Правила соревнований по пауэрлифтингу	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Основы спортивной подготовки	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Гигиенические знания, умения, навыки	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Режим дня, закаливание организма	Спортивный зал	Тест-опрос

						здоровый образ жизни		
				Рассказ, беседа	2	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	Спортивный зал	Тест-опрос
				Рассказ, беседа	2	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	Спортивный зал	Тест-опрос
2. Раздел «Общая физическая подготовка»								
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Беговые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Общие развивающие упражнения	Спортивный зал	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
				Объяснение, показ, рассказ, практическая работа	6	Силовые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
				Объяснение,	6	Акробатика	Спортивный	Тестирование

				показ, рассказ, практич еская работа			зал	
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»								
				Обьясне ние, показ, рассказ, практич еская работа	6	Упражнен ия для мышц ног	Спорти вный зал	Тестирован ие
				Обьясне ние, показ, рассказ, практич еская работа	6	Упражнен ия для мышц спины	Спорти вный зал	Тестирован ие
				Обьясне ние, показ, рассказ, практич еская работа	6	Упражнен ия для мышц рук	Спорти вный зал	Тестирован ие
				Обьясне ние, показ, рассказ, практич еская работа	6	Упражнен ия для мышц плечевого пояса	Спорти вный зал	Тестирован ие
				Обьясне ние, показ, рассказ, практич еская работа	6	Упражнен ия для мышц пресса	Спорти вный зал	Тестирован ие
Раздел 4. «Техническая и тактическая подготовка»								
				Словесн ый, наглядн ый, практич еский, методы контрол я и самокон троля	20	Приседан ия со штангой	Спорти вный зал	Педагогиче ская оценка техники исполнения элементов

				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	20	Жим лежа	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
				Словесный, наглядный, практический, методы контроля и самоконтроля	20	Тяга становая	Спортивный зал	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
Раздел 5. «Спортивные игры»								
					38	Спортивные игры	Спортивный зал	Соревнование
					2	Зачетное занятие	Спортивный зал	Тестирование
					4	Итоговое занятие	Спортивный зал	Соревнование

Вопросы по разделу «Теоретические основы физической культуры и спорта»

1. Правила соревнований. Виды и характер соревнований. Положение, программа соревнований. Права и обязанности участников.
2. Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы.
3. Условия регистрации рекордов
4. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания.
5. Понятие о гигиене и санитарии.
6. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
7. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
8. Требования безопасности перед началом и во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
9. Необходимая экипировка для обеспечения безопасности на соревнованиях по пауэрлифтингу.
10. Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом. Размеры зала, освещение, вентиляция.
11. Устройство штанги. «Лифтерская», тренировочная, нестандартная штанги.
12. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний.
13. Основные системы организма человека и их функции.
14. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях велосипедным спортом.
15. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
16. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.

Комплексы упражнений для тестирования

Таблица 1

Нормативы тестирования по общей физической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	возраст	юноши			девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м	10-11	6,0>	5,9-4,8	4,7<	6,1>	6,0-4,9	4,8<
	12-13	5,6>	5,5-4,6	4,5<	6,0>	5,9-4,8	4,7<
	14-15	5,2>	5,1-4,3	4,2<	5,8>	5,7-4,7	4,6<
	16-17	4,9>	4,8-4,2	4,1<	5,7>	5,6-4,6	4,5<
	18	4,8>	4,7-4,1	4,0<	5,6>	5,5-4,5	4,4<
Челночный бег 3x10	10-11	9,0>	8,9-8,0	7,9<	9,7>	9,6-8,6	8,5<
	12-13	8,7>	8,6-7,9	7,8<	9,7>	9,6-8,5	8,4<
	14-15	8,2>	8,1-7,8	7,7<	9,6>	9,5-8,4	8,3<
	16-17	7,9>	7,8-7,0	6,9<	9,5>	9,4-8,3	8,2<
	18	7,7>	7,6-7,0	6,9<	9,4>	9,3-8,3	8,2<
Подтягивание из виса на перекладине/ на низкой перекладине	10-11	5<	6-12	13>	8<	9-18	19>
	12-13	6<	7-13	14>	9<	10-19	20>
	14-15	8<	9-15	16>	14<	15-20	21>
	16-17	9<	10-17	18>	15<	16-21	22>
	18	10<	11-19	20>	17<	18-22	23>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10-11	9<	10	11>	5<	6	7>
	12-13	10<	11	12>	6<	7	8>
	14-15	11<	12	13>	7<	8	9>
	16-17	12<	13	14>	9<	10	11>
	18	13<	14	15>	10<	11	12>
Прыжок в длину с места	10-11	133<	134-208	209>	128<	129-203	204>
	12-13	143<	144-209	210>	133<	134-204	205>
	14-15	162<	163-213	214>	143<	144-208	209>
	16-17	183<	184-223	224>	153<	154-213	214>
	18	193<	194-224	225>	163<	164-218	219>

Таблица 2

Нормативы тестирования по специальной физической подготовки

Контрольные упражнения	Весовые категории юноши						
	53	59	66	74	83	93	93+
Присед	50	55	60	65	70	75	80
Жим лежа	30	35	45	50	55	60	65
Становая тяга	60	65	70	75	80	85	90
	Весовые категории девушки						
	43	47	52	57	63	72	72+
Присед	30	35	4	45	50	55	60
Жим лежа	20	25	27,5	30	32,5	35	40
Становая тяга	40	45	50	55	60	65	70

Высокий – 5 баллов, средний - 4 балла, низкий – 3 балла

Средний результат: высокий – 5 баллов, средний - 4,9-3,1 балла, низкий – 3 балла