


Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 7/8
от 31.05 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ Лидер»

О.В. Плесовских
«31» Мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
«Пауэрлифтинг»**

возраст обучающихся 10-18 лет
срок реализации программы - 1 год
количество часов - 222
ID- номер программы в Навигаторе - 100

Тренер-преподаватель:
Козырев Александр Николаевич

г. Нарьян-Мар
2024 г.

Содержание

Паспорт Программы	3
Пояснительная записка.....	4
Режим учебного процесса	6
Учебный план	7
Календарный учебный график.....	8
Содержание изучаемого курса.....	9
Планируемые результаты.....	12
Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация	13
Материально-техническое обеспечение	13
Список литературы и электронных информационных ресурсов	15

Паспорт Программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Козырев Александр Николаевич
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации Программы	1 год
Объём часов по годам обучения	222 часа
Возраст обучающихся	10-18 лет
Цель программы	Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами пауэрлифтинга
Сроки реализации программы	2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтингу» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);

- Локальные акты Учреждения.

Направленность Программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения ознакомительный.

Актуальность Программы заключается в том, что занятия пауэрлифтингом обеспечивают развитие физических, эстетических и нравственных качеств обучающихся, способствуют формированию навыков самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации. Программа направлена

на изучение вида спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактических приемов.

Воспитательная работа направлена на формировании здорового образа жизни обучающихся, формирование навыков дружбы и товарищества, достоинства и чести, скромности и требовательности к себе, дисциплинированности, культуры поведения, а также трудолюбия, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Язык реализации Программы - русский.

Цель Программы - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами пауэрлифтинга

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с основными элементами пауэрлифтинга;
- освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии;
- овладеть техникой выполнения общих и специальных физических упражнений;
- сформировать знания о технике безопасности при занятиях пауэрлифтингом, приемах страховки и само страховки.

Развивающие:

- развить мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям пауэрлифтингом;
- развить физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений;
- содействовать развитию гармоничной, многогранной личности, стремящейся к постоянному росту;
- развить силу, выносливость, ловкость и уверенность в себе.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация;
- воспитать чувство личной ответственности.

Программа разработана на один год обучения, 222 учебных часа.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	12-15	6 часов	10-18 лет

Учебный план

№	Разделы подготовки	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	11		11	Беседа тестирование
2	Общая физическая подготовка	15	75	90	Тестирование практические задания
3	Специальная физическая подготовка	14	75	89	Тестирование практические задания
4	Техническая подготовка	14	12	26	Беседа тестирование практические задания
5	Сдача контрольных нормативов и тестов		4	4	Тестирование практические задания
6	Медицинское обследование			2	Тестирование практические задания
7	Итого			222	

Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретическая подготовка	6	2		1	1				1	11
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
3	Специальная физическая подготовка	8	12	12	10	6	10	8	12	11	89
4	Техническая подготовка			8	6		10	2			26
5	Сдача контрольных нормативов и тестов	1			1					2	4
6	Медицинское обследование							2			2
Итого											222

Содержание изучаемого курса

Теоретическая подготовка.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История, возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене. Личная гигиена, Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня. Основы спортивного питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергетические затраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания, питьевой режим.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальные моменты выполнения упражнений. Система «атлет-штанга». Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокого спортивного результата. Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимобусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между

фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Не одновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила пауэрлифтинга как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Требования техники безопасности при занятиях. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения, лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие 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 вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Техническая подготовка.

Повышение уровня функциональной подготовленности. Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение

головой, туловищем, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики. Оптимальное соотношение техники и тактики. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Занятия по теории проводятся в форме бесед. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомление, разучивание и совершенствование. Применяются следующие методы: объяснение, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

Тренировочное занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (~ 20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (~ 70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Рекомендуются средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (~ 10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом.

Рекомендуются средства: разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Медицинское обследование проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт специальные знания, улучшить моральные и волевые качества:
разнообразные комбинации тактики и техники пауэрлифтинга;
основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии; основы страховки;
технику выполнения специальных физических упражнений;
общечеловеческие нормы морали и нравственности;
навыки дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных ситуациях;
названия и термины элементов техники и историю пауэрлифтинга;
научатся бережному обращению с инвентарем и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности;
сформируют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
разовьют различные физические качества;
проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
анализировать свои действия и давать им оценку;
проявлять настойчивость, упорство, ответственность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе;
ответственно относиться к учению, к саморазвитию и самообразованию, осознанно выбирать активный образ жизни.

Формы и периодичность текущего контроля и промежуточная аттестация

Для систематического контроля проводятся мониторинговые мероприятия в различной форме: входная диагностика, промежуточная аттестация, сдача контрольных нормативов.

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входная диагностика	Тестирование физических качеств, врачебное освидетельствование	Сентябрь
Промежуточная аттестация	Тесты по общей физической подготовке	Декабрь Май
Сдача контрольных нормативов	Тесты по специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке Участие в соревнованиях	Дети демонстрируют степень освоения базовыми элементами самбо и уровень развития физических качеств

Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	Тесты	возраст					
		юноши			девушки		
		10-12 лет	13-15 лет	16-18 лет	10-12 лет	13-15 лет	16-18 лет
Скоростные качества	Бег 60 м.						
	Бег 30 м.						
Координация	Челночный бег 3X10 м						
Гибкость	Наклон вперед						
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)				-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места						
	Подъем туловища из положения лёжа за 20 сек. (кол-во раз)						
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек (кол-во раз)						
Техническое мастерство							

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1.	Спортивный зал	1
2.	Шведская стенка	3
3.	Скамья для пресса	1
4.	Скамья для жима лежа	1
5.	Гриф штанги	1
6.	Гиря 32 кг	2
7.	Гиря 24 кг	2
8.	Гиря 16 кг	3
9.	Жгут резиновый	4
10.	Турник «3 в 1»	4
11.	Гантель разборная 7,5 кг	4
12.	Блин обрезной	4

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка - М.: Мысль, 2003.
2. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка - СПб., 2004.
3. Загайнов Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога - М.: Совершенно секретно, 2005.
4. Келлер Х. Загадка страха - М., 2003.
5. Розин Е.Ю. Некоторые теоретико-методологические аспекты этапного педагогического контроля физического состояния и подготовленности спортсменов./ Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. №11 1997 год.

www.thepowershop.net

www.minsport.gor.ru

www.school-collection.edu.ru

www.powerlifting.ru

www.wpc-wpo.ru

www.rfwf.ru

www.plworld.ru