

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«спортивная школа» городского округа закрытого административно-
территориального образования посёлок Солнечный Красноярского края

ПРИНЯТА:

На педагогическом совете
МБУ ДО СШ ЗАТО п.Солнечный
от «28» 08 2024г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ
ЗАТО п.Солнечный
Е.А. Климов
от «28» 08 2024 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пауэрлифтинг»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 234 ч.

Автор-составитель:

Инструктор-методист: Сабурова М.В.

Тренер-преподаватель: Селиванов А.П.

ЗАТО п.Солнечный
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта пауэрлифтинг (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г.. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность** и предназначена для изучения начальных основ пауэрлифтинга.

Пауэрлифтинг - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседание со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме определяют квалификацию спортсмена. Пауэрлифтинг считается одним из лучших инструментов для создания идеального тела. Так же это вид спорта положительно влияет на сердечно-сосудистую систему и на общее здоровье человека

Актуальность Программы заключается в том, что она позволяет восполнить дефицит движений у подростков доступными средствами общей физической подготовки и элементами пауэрлифтинга, направлена не только на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков по данному виду спорта, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности подростков в активных формах познавательной деятельности.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в тренажерном зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Отличительные особенности программы. Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями.

Адресат программы

Программа рассчитана на возрастную категорию от 6 до 10 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как пауэрлифтинг либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей 6-10 лет, желающих заниматься пауэрлифтингом и имеющих справку от врача о допуске к занятиям.

Количество учащихся в группе

Наполняемость учебных групп: от 6-15 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 234 часа.

Учебный план рассчитан на 39 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 2 часа в неделю с 15 минутным перерывом между тренировками.

Форма организации детей на занятии: групповая

Сроки реализации Программы – 1 год.

Целью программы является 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:

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правил безопасности во время занятий;

развивающие:

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;

расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательные:

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	24	6	18	Тестовый зачет
2.	Общая физическая подготовка	100	20	80	Промежуточный контроль
3.	Специальная физическая подготовка	60	18	42	Промежуточный контроль
4.	Техническая подготовка	30	12	18	Промежуточный контроль
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	-
6.	Игровая подготовка	-	-	-	-
7.	Контрольные и календарные игры	12	3	9	Итоговый контроль
8.	Медицинское обследование	4	2	2	Итоговый Контроль
9.	Контрольные испытание	4	2	2	Итоговый Контроль
Всего часов		234	63	171	

Теоретическая подготовка (24 ч.)

- История развития Пауэрлифтинга.
- Знакомство с тренажерным залом.
- Знакомство со спортивным инвентарем.
- Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале.

Общая физическая подготовка (100 часов)

Теория (20 часов) Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Практика (80 часов)

- 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 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, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа 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 вперед 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 партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Специальная физическая подготовка (60 часов)

Теория (18 часов)

(СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений.

Практика (42 часа)

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

Техническая подготовка(30 часов)

Теория (12 часов) В технической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Практика(18 часов)

Соревновательные упражнения входят в программу соревнований и применяются в тренировочном процессе. К ним относятся приседания со штангой, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и становая тяга.

Специально-подготовительные упражнения направлены на изучение и совершенствование отдельных элементов техники соревновательных движений, а также на развитие специальных физических качеств спортсмена. К ним относятся, например, упражнения с ограничением амплитуды движения, различные скоростные режимы работы и использование специального оборудования (цепи, резина).

Обще подготовительные упражнения используются для повышения уровня общей физической подготовленности пауэрлифтера и для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела.

Некоторые упражнения для приседаний: приседания с гантелями, выпады со штангой или гантелями, приседание в гак машине или гак-присед со штангой, жим ногами, разгибание ног сидя в тренажёре и другие.

Некоторые упражнения для становой тяги: наклоны со штангой на плечах (стоя на согнутых в коленях ногах, стоя на прямых ногах, сидя), гиперестезии, тяга на прямых ногах, шаги со штангой, гантелями, в тренажёрах.

Некоторые упражнения для жима штанги лёжа: для грудных мышц — жимы гантелей лёжа на горизонтальной, наклонной и обратно-наклонной скамье, разводка с гантелями лёжа на скамье, отжимания от пола и брусьев. Для дельтовидных мышц — жим штанги с груди и из-за головы любым хватом, стоя или сидя, жим гантелей стоя или сидя, протяжка со штангой, подёмы гантелей через стороны (стоя, сидя, в наклоне).

Для широчайших мышц спины — тяга штанги или тяга гантелей к животу в наклоне, тяга вертикального и горизонтального блоков (все варианты хватов), подтягивания, тяга Т-грифа.

Для мышц рук: разгибание рук с гантелями или штангой стоя, сидя и лёжа, разгибание рук на блоке, сгибание рук с гантелями стоя, сидя, на наклонной скамье, сгибание рук со штангой и на блоках.

При планировании тренировок в пауэрлифтинге важно учитывать физическую и психическую подготовленность спортсменов.

Контрольные и календарные игры (12 часов)

Медицинское обследование (4 часа)

Теория:(2 часа) Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика(2 часа) Углубленное медицинское обследование.

Контрольные испытания (4 часа)

Теория:(2 часа) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика(2 часа) Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- положительная динамика в развитии лидерских качеств;
- формирование способности к преодолению трудностей, трудолюбию и дисциплинированности;
- формирование чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи.

Метапредметные:

- обретение высоких моральных и волевых качеств;
- развитие физических качеств обучающихся (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся.

Предметные:

- обретение умения выполнять технические приемы (приседание, жим лежа, тяга);
- обретение умения соблюдать общую и частную гигиену и навыка самоконтроля;
- обретение знаний о правилах на соревнованиях.

Календарный учебный график

Год обучения	2024-2025 г.
Дата начала обучения	02.09.2024 г.
Дата окончания занятий	31.05.2025г.
Количество учебных недель	39 недель
Количество учебных дней	117 дней
Количество учебных часов	234 часа
Режим занятий	3 раза в неделю по 2 часа
Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации	Ноябрь, Апрель

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Согласно приказу Минспорта России от 24.12.2021 №1037, материально-техническое обеспечение по пауэрлифтингу включает перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимых для спортивной подготовки.

Некоторые виды оборудования и инвентаря, которые могут входить в этот перечень:

- **Весы.** Должны быть электронными цифровыми и регистрировать не менее двух разрядов после запятой, иметь возможность регистрировать вес до 180 кг.
- **Помост.** Размер помоста должен быть от 2,5 м × 2,5 м до 4,0 × 4,0 м, высота над полом или окружающей поверхностью не должна превышать 10 см.
- **Гриффы и диски.** Гриф не должен меняться на протяжении всего соревнования, за исключением случаев его деформации или повреждения, зафиксированных решением жюри или судей.
- **Стойки для приседания.** Должны быть спроектированы таким образом, чтобы была возможность настройки высоты стоек от 1 м в самом низком положении до высоты не менее 1,7 м с шагом в 2,5 см.
- **Скамья для жима лёжа.** Должна соответствовать следующим параметрам: длина — не менее 1,22 м, ширина — не менее 29 см и не более 32 см, высота — не менее 42 см и не более 45 см от пола до верхней части непродавленной или уплотнённой мягкой поверхности скамьи.
- **Часы.** Должны располагаться в пределах общей видимости (зал соревнований, помост, зал разминки), иметь возможность работать непрерывно не менее 20 минут и показывать истекшее время.
- **Сигнализация.** На соревнованиях должна быть предусмотрена система световой сигнализации, с помощью которой судьи сообщают о своих решениях.

Информационное обеспечение Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации. Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и

спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Формы аттестации и оценочные материалы

Форма аттестации контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:

Входной контроль (сентябрь), проводится в форме входной диагностики психологического состояния и уровня мотивации;

текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в формах наблюдения, соревнований.

промежуточный, либо итоговый контроль проводится по итогам обучения в форме контрольных испытаний. **Формы промежуточной, либо итоговой аттестации:** тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения упражнений. Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований/показательных выступлений (приложение 2 к программе).

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные. Основные принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Основные приемы работы педагога: тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

Литература

Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.

1. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.

2. Смолов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смолов. – Москва: Атлетизм, 2000.

3. Авсиевич, В.Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге : монография / В.Н. Авсиевич,. – Казань : Бук, 2019. – 232 с. – ISBN 978-5-00118-257-3.

4. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. / В.Л. Муравьев. – Москва : Издательство Светлана П, 1998. – 53 с.

5. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999.

6. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – 384 с.

7. Петрикин, А.В. Охота на первые места в пауэрлифтинге / А.В. Петрикин. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

8. Нестеренко, В.Ф. Комплексная тренировка пауэрлифтера / В.Ф. Нестеренко. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

9. Голдбергер, Л.А. Техника пауэрлифтинга: тренировочная база / Л.А. Голдбергер. – М.: Физкультура и спорт, 1995.

10. Галустян, А.Т. Прикладные основы биомеханики в подготовке спортсменов пауэрлифтинга / А.Т. Галустян, С.Н. Чковых. – Минск: Вышэйшая школа, 2008.