

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа детей и взрослых»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
ДВ» протокол № 2 от «01» 2020г.



УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ ДО «ДЮСШ



Н.П. Филёв
2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

Разработчики программы:

Тренер-преподаватель по пауэрлифтингу МБУ ДО «ДЮСШ ДВ», Симонов
Виктор Александрович

Возраст обучающихся – 6-9 лет

Срок реализации: 2 года

п. Приаргунск 2020год

Оглавление

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	<i>Пояснительная записка</i>	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	7
1.3.1.	Учебный (тематический) план	7
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана	10
1.4.	Планируемые результаты	13
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
2.1.	Формы аттестации	15
2.2.	Оценочные материалы	16
2.3.	Рабочие программы модулей, курсов, дисциплин, предметов и др	17
2.4.	Условия реализации программы	22
2.4.1.	Учебно методические	22
2.4.2.	Материально-технические	22
2.4.3.	Информационные условия	23
2.4.4.	Кадровые условия	23
2.4.5.	Методические материалы	23
2.4.6.	Календарный учебный график	24
III.	Список литературы	25

1. КОМПЛЕК ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа детей и взрослых» Забайкальского края, Приаргунского района (далее по тексту образовательное учреждение) *по виду спорта пауэрлифтинг* разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- ❖ Федеральный закон 29.12.2012г. № 273 –ФЗ «Об образовании в РФ»;
- ❖ Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ❖ Приказа Министерства просвещения Российской федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ❖ Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
- ❖ Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»;
- ❖ Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций";
- ❖ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно–эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

❖ Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа детей и взрослых» (МБУ ДО «ДЮСШ ДВ) Приаргунского района;

❖ Лицензии МБУ ДО «ДЮСШ ДВ» на образовательную деятельность.

Данная программа реализуется по виду спорта: *пауэрлифтингу*

Пауэрлифтинг (с английского языка powerlifting; power – сила, lift – поднимать). Пауэрлифтинг – это спорт, связанный с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма. Связан с тем, что в него входят три дисциплины приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, становая тяга штанги. Поэтому, основное значение приобретают, развитие скоростно-силовых физических качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости психологической устойчивости спортсменов.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Актуальность программ: Пауэрлифтинг избавляет от многих физических недостатков: сутулость, палая грудь, неправильная осанка, слабо развитые мышцы. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую систему и другие жизненно важные системы организма. Через развитие мускулатуры занятия пауэрлифтингом активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Это особенно актуально для современной молодёжи, страдающей проблемами здоровья.

Направленность (профиль) программы: Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных пауэрлифтеров. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных пауэрлифтеров, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности пауэрлифтера с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно модульному принципу и имеет **3 модуля и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.**

Адресат программы: Данная программа предназначена для обучающихся возраста от 6 до 9 лет.

Формы обучения: Форма обучения по программе «Пауэрлифтинг» - очная.

Формы занятий: групповая, фронтальная, индивидуальная, коллективная.

Методы обучения:

- ❖ словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- ❖ наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- ❖ практические (самостоятельные работы)

Объем программы:

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Пауэрлифтинг» составляет:

- ❖ Количество часов в год – 72

❖ Общее количество часов за 2 года – 144

Срок освоения программы: Исходя из содержания программы «Пауэрлифтинг» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

❖ 36 недель в год или 72 недели за 2 года

❖ 9 месяцев в год или 18 месяцев за 2 года

❖ Всего 2 года

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю: 2

Продолжительность: 2 занятия по 45 минут, перемена 10 минут
Продолжительность 1 часа занятий для школьников - 45 минут, в соответствии с нормами СанПиНа.

Особенности организации образовательного процесса. В объединение принимаются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача кардиолога). Зачисление в объединение производится по заявлениям родителей, без отбора. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Первый год обучения предполагает возможность сменного (не более 50%) состава. Наполняемость группы 1 -го года обучения – 12-15 человек.

Новизна: Программа состоит в том, что для обучающихся нет строгого ограничения по возрасту: пройдя соответствующую аттестацию независимо от возраста можно заниматься по программе в соответствии с уровнем подготовки. Благодаря своей эмоциональности, волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения. Учебный год подразделяется на три периода: подготовительный- набираем нужную физическую форму, соревновательный – больше игровых тренировок, соревнований, переходный- предусматривает активный отдых после соревнований, снятие напряженности нервной системы.

1.2. Цель программы и задачи программы

Цель: воспитание сильного, волевого, физически здорового подростка, через его увлечение занятиями пауэрлифтингом.

Задачи программы:

Предметные:

Образовательные:

- ❖ Изучение истории и терминологии пауэрлифтинга;
- ❖ Изучение основ и анатомии физиологии;
- ❖ Изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

Развивающие:

- ❖ Развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного и костно-связочного аппарата,
- ❖ Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости
- ❖ Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема
- ❖ Обучение основным приемам техники пауэрлифтинга

Воспитательные:

- ❖ Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

При этом главной является задача укрепления здоровья обучающихся.

1.3.Содержание программы

1.3.1. Учебный (тематический) план

Модуль «Пауэрлифтинг – 1»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техники	1	2	-	Контр,

	безопасности				вопросы по правилам
	и профилактика травматизма. История пауэрлифтинга.				Контр, вопросы по правилам
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	0,5	6,5	Зачёт
3	Влияние занятий пауэрлифтингом на строение и функции организма	7	0,5	6,5	Тест
4	Комплекс упражнений для развития мышц рук.	7	0,5	6,5	Зачёт
5	Комплекс упражнений для развития мышц груди.	7	0,5	6,5	Зачёт
6	Комплекс упражнений для развития брюшного пресса.	7	0,5	6,5	Зачёт
7	Комплекс упражнений для развития мышц спины.	7	0,5	6,5	Зачёт
8	Специальная физическая подготовка	7	0,5	6,5	Зачёт
9	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц.	7	0,5	6,5	Зачёт
10	Комплекс упражнений для развития мышц бедра.	7	0,5	6,5	Зачёт
11	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов, сдача тестов	7	-	7	Соревнования, показательное выступление, тест, зачёт
Итого		72	6,5	65,5	

Модуль «Пауэрлифтинг – 2»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техники безопасности	1	2	1	Вводное занятие, техники безопасности
	и профилактика травматизма. История пауэрлифтинга.				и профилактика травматизма. История

					пауэрлифтин га.
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	0,5	2	Общая физическая подготовка (ОФП)
3	Влияние занятий пауэрлифтингом на строение и функции организма	7	0,5	3	Влияние занятий пауэрлифтин гом на строение и функции организма
4	Комплекс упражнений для развития мышц рук.	7	0,5	4	Комплекс упражнений для развития мышц рук.
5	Комплекс упражнений для развития мышц груди.	7	0,5	5	Комплекс упражнений для развития мышц груди.
6	Комплекс упражнений для развития брюшного пресса.	7	0,5	6	Комплекс упражнений для развития брюшного пресса.
7	Комплекс упражнений для развития мышц спины.	7	0,5	7	Комплекс упражнений для развития мышц спины.
8	Специальная физическая подготовка	7	0,5	8	Специальная физическая подготовка
9	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц.	7	0,5	9	Комплекс упражнений для дельтовидны х мышц.
10	Комплекс упражнений для развития мышц бедра.	7	0,5	10	Комплекс упражнений для развития мышц бедра.

11	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов, сдача тестов	7	-	11	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов, сдача тестов
	Итого	72	6,5	65,5	Итого

1.3.2. Содержание учебного тематического плана

Теоретическая подготовка (модуль 1- 1ч., модуль 2- 1ч.)

- 1. Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.** Сообщение необходимой информации о технике безопасности в зале до и во время проведения занятий. Основы техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила противопожарной безопасности. Правила личной гигиены.
- 2. История пауэрлифтинга.** История развития пауэрлифтинга, правила пауэрлифтинга, нормативы для присвоения разрядов и званий. Знаменитые представители пауэрлифтинга, их биографии. Значение занятий пауэрлифтингом для физического развития человека.
- 3. Общая физическая подготовка(ОФП).** Значение общей физической подготовки для занятий пауэрлифтингом.
- 4. Влияние занятий пауэрлифтингом на строение и функции организма подростка.** Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной) под воздействием занятий пауэрлифтингом. Обмен веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей,

витаминов в питании спортсмена и их нормы. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

5. **Комплекс упражнений для развития мышц рук.** Значение упражнений для развития мышц рук в пауэрлифтинге.

6. **Комплекс упражнений для развития мышц груди.** Значение упражнений для развития мышц груди в пауэрлифтинге.

7. **Комплекс упражнений для развития брюшного пресса.** Значение упражнений для развития брюшного пресса в пауэрлифтинге.

8. **Комплекс упражнений для развития мышц спины.** Значение упражнений для развития мышц спины в пауэрлифтинге.

9. **Специальная физическая подготовка.** Значение специальной физической подготовки в пауэрлифтинге.

10. **Комплекс упражнений для дельтовидных мышц.** Значение упражнений для дельтовидных мышц в пауэрлифтинге.

11. **Комплекс упражнений для развития мышц бедра.** Значение упражнений для развития мышц бедра в пауэрлифтинге.

Практика

1. **Общая физическая подготовка (ОФП).** Значение общей физической подготовки для занятий пауэрлифтингом. Гимнастика. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, акробатика, гимнастические упражнения на снарядах: подтягивание, подъем переворотом, подъем силой. Выполнение общеразвивающих упражнений без отягощений и с небольшими отягощениями. Тестирование уровня физической подготовленности для составления индивидуальных планов занятий. 2. **Комплекс упражнений для развития мышц рук.** а) упражнения для развития трицепсов: жим лежа обычным и узким хватом, «французский жим» стоя и сидя, «пулловеры» лежа, тяга на блоке, отжимания на брусьях и от пола. б) упражнения для развития бицепсов: подъем штанги на бицепс, попеременные и одновременные сгибания

рук с гантелями, «молоток» с гантелями, подтягивания обратным хватом с отягощением и без него, тяга гантелей в упоре. в) упражнения для развития мышц предплечья: сгибание рук в кистевых суставах с гантелями или штангой, подтягивание различным хватом с фиксацией в верхнем положении.

3. Комплекс упражнений для развития мышц груди. Жим лежа широким хватом, разведение рук с гантелями стоя и лежа, жим лежа штанги с перевесом на одну сторону. Отжимания от пола с различной постановкой рук. Подъем гантелей вперед на прямых руках.

4. Комплекс упражнений для развития брюшного пресса. «Скручивания» прямо и скрестные «скручивания» с отягощениями и без в различном темпе. Подъем ног в висе на перекладине, в упоре на брусьях. Удержание прямых ног в положении сидя на полу – руки в упоре сзади.

5. Комплекс упражнений для развития мышц спины. Становая тяга в классическом и в «сумо» стиле. «Мертвая» тяга. Гиперэкстензии с отягощениями и без них. Подтягивания широким хватом. Подтягивания за голову. Тяга штанги к груди в наклоне.

6. Специальная физическая подготовка. Развитие силы и силовой выносливости. Развитие различных групп мышц без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемых индивидуально, в парах и в группах. Развитие скорости и взрывной силы. Изучение техники выполнения упражнений: жим штанги лёжа от груди, приседания со штангой, становая тяга.

7. Комплекс упражнений для дельтовидных мышц. Подъем рук с гантелями через стороны. Жим штанги или гантелей стоя. Попеременный жим гантелей стоя и сидя. Отжимания от пола на одной руке.

8. Комплекс упражнений для развития мышц бедра. Приседания со штангой на плечах, на груди с различной постановкой ног.

9. Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, сдача контрольных нормативов, сдача тестов.