

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительной общеобразовательной программы ПАУЭРЛИФТИНГ реализуется в КГБПОУ «Яровской политехнический техникум» по физкультурно-спортивному направлению.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются обучающиеся техникума без предъявления требований к уровню образования

Рабочая программа разработана на основе общеразвивающей программы по пауэрлифтингу в области физической культуры и спорта.

Настоящая программа предназначена для работы с воспитанниками спортивно­-оздоровительной группы.

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года No 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и ксрокам обучения по этим программам»

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

**Основными задачами программы являются следующие*:***

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям пауэрлифтинга.
4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
5. Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических качеств.
6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники.
7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

*Образовательные задачи:*

1) Изучение истории и терминологии пауэрлифтинга;

2) Изучение основ анатомии и физиологии;

3) Изучение правил соревнований пауэрлифтинга;

4) Изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

*Развивающие задачи:*

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно­сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
3. Формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
4. Обучение основным приемам техники пауэрлифтинга.

*Воспитательные задачи:*

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

Рабочая программа для спортивно-оздоровительных групп рассчитана на 227 часов учебных занятий,4 часов в неделю. Контингент обучающихся -16-20 лет.

Механизмом оценивания полученных результатов является промежуточный контроль освоения технических элементов, прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической, а также технической подготовке., проводится в виде …

Форма занятий **-** групповая.

Группы комплектуются по желанию обучающихся, имеющих медицинский допуск для занятий пауэрлифтингом, на основании приказа директора. Допускается формирование разновозрастных групп.

Продолжительность одного учебного занятия - 75 мин.

Структура занятия состоит из трех частей:

* подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);
* основной (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, ОФП, силовое троеборье, постановка индивидуальной техники);
* заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

Календарно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел/тема занятия | Количество часов | Месяц (дата) проведения |
|  |  |  |
| **Раздел 1.**Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности. История развития пауэрлифтинга. | 1,25 |  |
| Разминочные упражнения в пауэрлифтинге. |  |  |
| Разминочные упражнения в пауэрлифтинге. | 1,25 |  |
| Начальные веса в пауэрлифтинге. | 1,25 |  |
| Тренировочные рекомендации. | 1,25 |  |
| Тренировки по раздельной системе. | 1,25 |  |
| Силовые и объёмные тренировки. | 3,75 |  |
| Расчет процентов по силовым тренировкам. | 3,75 |  |
| Дополнительные упражнения для жима лежа. | 3,75 |  |
| Дополнительные упражнения для приседания. | 3,75 |  |
| Дополнительные упражнения для становой тяги. | 3,75 |  |
| Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой. | 3,75 |  |
| Подготовка спортсмена к соревнованию. | 3,75 |  |
| Жим лёжа с "досок". | 3,75 |  |
| Приседание на скамью. | 1,25 |  |
| Зачетное занятие(проходка). | 1,25 |  |
| Восстанавливающее занятие. | 1,25 |  |
| Закрепление техники упражнений. | 1,25 |  |
| **Раздел 2.** Основы медицинских знаний. Гигиенические знания, умения, навыки. | 2,5 |  |
| Повторение пройденного материала. | 1,25 |  |
| Разминочные упражнения в пауэрлифтинге. | 1,25 |  |
| Начальные веса в пауэрлифтинге. | 1,25 |  |
| Тренировочные рекомендации. | 1,25 |  |
| Тренировки по раздельной системе. | 1,25 |  |
| Силовые и объёмные тренировки. | 3,75 |  |
| Расчет процентов по силовым тренировкам. | 3,75 |  |
| Дополнительные упражнения для жима лежа. | 1,25 |  |
| Дополнительные упражнения для приседания. | 3,75 |  |
| Дополнительные упражнения для становой тяги | 3,75 |  |
| Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой | 3,75 |  |
| Подготовка спортсмена к соревнованию | 1,25 |  |
| Жим лёжа с "досок" | 12,5 |  |
| Приседание на скамью | 1,25 |  |
| Зачетное занятие(проходка) | 1,25 |  |
| Восстанавливающее занятие | 1,25 |  |
| Закрепление техники упражнений | 1,25 |  |
| **Раздел 3.**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. | 1,25 |  |
| Повторение пройденного материала | 1,25 |  |
| Разминочные упражнения в пауэрлифтинге | 1,25 |  |
| Начальные веса в пауэрлифтинге | 1,25 |  |
| Тренировочные рекомендации | 1,25 |  |
| Тренировки по раздельной системе | 1,25 |  |
| Силовые и объёмные тренировки | 1,25 |  |
| Расчет процентов по силовым тренировкам | 3,75 |  |
| Дополнительные упражнения для жима лежа | 3,75 |  |
| Дополнительные упражнения для приседания | 2,5 |  |
| Дополнительные упражнения для становой тяги | 2,5 |  |
| Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой | 2,5 |  |
| Подготовка спортсмена к соревнованию | 2,5 |  |
| Жим лёжа с "досок" | 2,5 |  |
| Приседание на скамью | 2,5 |  |
| Зачетное занятие(проходка) | 2,5 |  |
| Восстанавливающее занятие | 1,25 |  |
| Закрепление техники упражнений | 1,25 |  |
| **Раздел 4.**Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию. | 1,25 |  |
| Повторение пройденного материала | 1,25 |  |
| Разминочные упражнения в пауэрлифтинге | 1,25 |  |
| Начальные веса в пауэрлифтинге | 1,25 |  |
| Тренировочные рекомендации | 1,25 |  |
| Тренировки по раздельной системе | 1,25 |  |
| Силовые и объёмные тренировки | 2,5 |  |
| Расчет процентов по силовым тренировкам | 1,25 |  |
| Дополнительные упражнения для жима лежа | 1,25 |  |
| Дополнительные упражнения для приседания | 1,25 |  |
| Дополнительные упражнения для становой тяги | 1,25 |  |
| Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой | 1,25 |  |
| Подготовка спортсмена к соревнованию | 1,25 |  |
| Жим лёжа с "досок" | 1,25 |  |
| Приседание на скамью | 1,25 |  |
| Зачетное занятие(проходка) | 2,5 |  |
| Восстанавливающее занятие | 2,5 |  |
| Закрепление техники упражнений | 2,5 |  |
| Жим лёжа с "досок" | 2,5 |  |
| Приседание на скамью | 2,5 |  |
| Зачетное занятие(проходка) | 2,5 |  |
| Восстанавливающее занятие | 2,5 |  |
| Закрепление техники упражнений | 1,25 |  |
| **Раздел 5.**Специальная физическаяподготовка  Особенности техники выполнения упражнений. | 1,25 |  |
| Повторение пройденного материала | 1,25 |  |
| Разминочные упражнения в пауэрлифтинге | 1,25 |  |
| Начальные веса в пауэрлифтинге | 1,25 |  |
| Тренировочные рекомендации | 1,25 |  |
| Тренировки по раздельной системе | 1,25 |  |
| Силовые и объёмные тренировки | 1,25 |  |
| Расчет процентов по силовым тренировкам | 1,25 |  |
| Дополнительные упражнения для жима лежа | 1,25 |  |
| Дополнительные упражнения для приседания | 1,25 |  |
| Дополнительные упражнения для становой тяги | 1,25 |  |
| Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой | 1,25 |  |
| Подготовка спортсмена к соревнованию | 1,25 |  |
| Жим лёжа с "досок" | 3,75 |  |
| Приседание на скамью | 1,25 |  |
| Зачетное занятие(проходка) | 1,25 |  |
| Восстанавливающее занятие | 1,25 |  |
| Закрепление техники упражнений | 1,25 |  |
| **Раздел 6.**Контрольные испытания | 1,25 |  |
| Повторение пройденного материала | 1,25 |  |
| Разминочные упражнения в пауэрлифтинге | 1,25 |  |
| Начальные веса в пауэрлифтинге | 1,25 |  |
| Тренировочные рекомендации | 1,25 |  |
| Тренировки по раздельной системе | 1,25 |  |
| Силовые и объёмные тренировки | 3,75 |  |
| Расчет процентов по силовым тренировкам | 3,75 |  |
| Дополнительные упражнения для жима лежа | 1,25 |  |
| Дополнительные упражнения для приседания | 1,25 |  |
| Дополнительные упражнения для становой тяги | 3,75 |  |
| Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой | 3,75 |  |
| Подготовка спортсмена к соревнованию | 1,25 |  |
| Зачетное занятие(проходка) | 12,5 |  |
| Восстанавливающее занятие | 1,25 |  |
| Закрепление техники упражнений | 1,25 |  |
| Жим лёжа с "досок" | 3,75 |  |
| Приседание на скамью | 2,5 |  |
| Зачетное занятие(проходка) | 2,5 |  |
| Восстанавливающее занятие | 2,5 |  |
| Закрепление техники упражнений | 2,5 |  |
| **Раздел 7.**Тренерская и судейская практика | 1,25 |  |
| Повторение пройденного материала | 1,25 |  |
| Разминочные упражнения в пауэрлифтинге | 1,25 |  |
| Начальные веса в пауэрлифтинге | 1,25 |  |
| Тренировочные рекомендации | 1,25 |  |
| Тренировки по раздельной системе | 1,25 |  |
| Силовые и объёмные тренировки | 3,75 |  |
| Расчет процентов по силовым тренировкам | 3,75 |  |
| Дополнительные упражнения для жима лежа | 3,75 |  |
| Дополнительные упражнения для приседания | 3,75 |  |
| Дополнительные упражнения для становой тяги | 3,75 |  |
| Разминочные упражнения перед тяжелой тренировкой | 3,75 |  |
| Подготовка спортсмена к соревнованию | 3,75 |  |
| Жим лёжа с "досок" | 3,75 |  |
| Приседание на скамью | 3,75 |  |
| Зачетное занятие(проходка) | 3,75 |  |
| Восстанавливающее занятие | 3,75 |  |
| Закрепление техники упражнений | 3,75 |  |
| Инструкция по технике безопасности. | 3,75 |  |
| Повторение пройденного материала | 3,75 |  |
| Разминочные упражнения в пауэрлифтинге | 3,75 |  |
| Начальные веса в пауэрлифтинге | 3,75 |  |
| Соревнования | 3,75 |  |
| Всего: 315 часов | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел, тема | Кол-во часов | Описание | Вид урока  (т/о, п/о) | Вид учебной деятельности |
| 1.Теоретическая подготовка | 1 | Понятие о пауэрлифтинге. Возникновение и развитие пауэрлифтинга,как вида спорта. | т/o | Теоретическая  подготовка. |
| 2.Общая физическая  подготовка |  | Разминочные упражнения в пауэрлифтинге. Овладение комплексов физических упражнений. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными  частями тела. | п/о | Физическая подготовка |
| 3.Специальная физическаяподготовка |  | Изучение техники упражнений пауэрлифтинга: приседание, жим лёжа, тяга. | п/o | Физическая подготовка |
| 4.Технико-тактическая  подготовка |  | Особенности техники выполнения упражнений, основные ошибки в технике упражнений.Методические приёмы для устранения ошибок. | т/o | Теоретическая подготовка |
| 5. Контрольные испытания(приемные и переводные) |  | Сдача основных контрольно- переводных испытаний группы тренировочного этапа. | п/o | Физическая подготовка |
| 6. Тренерская и судейская практика |  | Привитие занимающимся самостоятельного ведения дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. | т/о | Теоретическая подготовка |
| 7. Восстановительные мероприятия (теоретические основы) |  | Естественные и гигиенические средства восстановления. Режим дня, Организация питания, воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах. | п/о | Теоретическая подготовка |

*Материально-­техническое и учебно­-методическое обеспечение программы*

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

1. Учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;

2. Беговая дорожка;

3. Гантели сборные (0,5-30 кг);

4. Гири весом 16,24,32 кг;

5. Скакалки;

6. Тренажеры для проработки мышечных групп;

7. Велотренажёр

8. Тренажёр для пресса

9. Стойки для приседаний, жимов;

10. Штанга сборная.

Литература:

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
7. Медико-биологические        проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
8. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.
9. ПлатоновВ.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
10. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации
11. Спортивная подготовка тяжелоатлеток. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260.
12. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.
13. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва. 2011 год
14. Кремнев И. Гантельная гимнастика. Гиревой спорт. Москва. 2011 год
15. .Глейберман А.Н. Упражнения с гантелями. Гиревой спорт. Физкультура и спорт. Москва. 2009 год