Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Вяземский лесхоз-техникум им. Н.В. Усенко»
(КГБ ПОУ ВЛХТ)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
_____О.А.Панченко
«30» 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор КГБ ПОУ ВЛХТ
_____С.С.Паламарчук
«30» 08 2020г.

ПРИНЯТО
на методическом совете
КГБ ПОУ ВЛХТ
Протокол № 1
от «24» 08 2020г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Секция: «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Возрастной состав: 16-21 год
Срок реализации: 1 год

Составил:
Казаков Алексей Алексеевич
педагог дополнительного образования

г. Вяземский
2020 год

Секция: «Пауэрлифтинг»

Пояснительная записка

Программа секции разработана совместно с директором ДЮСШ Вяземского муниципального района Ниценко Александром Викторовичем, педагогом высшей категории (кандидатом в мастера спорта) Паламарчук Люсей Петровной.

Программа «Пауэрлифтинг» является *модифицированной*. Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации (от12 декабря 2006г. № ск-02-10/3685) и опирается на Устав КГБ ПОУ ВЛХТ и СанПиН 2.4.4.3172-14. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.); Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение РФ от 04.09.14 №1726-р); Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии законодательством РФ, в том числе Федеральным законом от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», нормативными правовыми актами Минспорта РФ, федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки по волейболу.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках КГБ ПОУ ВЛХТ дополнительного образования для учащейся молодёжи. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “ Пауэрлифтинг ” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у занимающихся проявление разнообразных чувств и переживаний.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Благодаря упражнениям с отягощениями, у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы

становятся рельефнее и намного объемнее. Молодой человек приобретает правильную осанку. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму человека.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий паурлифтингом.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые знания, всестороннему физическому развитию организма студента, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся методикам для самостоятельных занятий.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, выносливость, правильность выполнения упражнений;
- развивать двигательные способности посредством занятий пауэрлифтингом;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Актуальность программы

Этим видом спорта никогда не поздно заняться как мужчинам, так и женщинам, юношам и девушкам. Используя упражнения пауэрлифтинга, спортсмены в других видах спорта могут значительно повысить свои результаты.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. А это значит, что у занимающегося значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося.

Очень важно, чтобы студент мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий пауэрлифтингом Программа направлена на создание условий для развития личности, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья студентов.

Занятия пауэрлифтингом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, силовых качеств, формирование красивого телосложения, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление, изобретательности и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения (**200 часов).** Количество обучающихся в группе — **16 человек.**

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка.**	**26**	**26**	**-**	**беседа**
2.	**Общая и специальная физическая подготовка.**	**48**	**2**	**46**	**практика теория**
3.	**Технико-тактическая подготовка.**	**88**	**-**	**88**	**практика теория**
4.	**Инструкторская и судейская практика.**	**16**	**6**	**10**	**практика теория**
5.	**Зачетные требования**	**22**	**2**	**20**	**практика теория**
	Общее количество часов:	**200**	**36**	**164**	

Результаты обучения

- ✓ постепенный переход от обучения к технике выполнения упражнений силового троеборья (приседания со штангой на плечах, жим лежа на прямой скамье средним хватом, становая тяга);
- ✓ планомерное прибавление вариативности выполнения упражнений;
- ✓ переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- ✓ постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- ✓ тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- ✓ выступление на соревнованиях;
- ✓ выполнение разрядных требований.

Календарно-тематическое планирование

№	Число месяц	Форма занятий	Тема занятий	Количество часов
I.			**Теоретическая подготовка**	**26**
1	1неделя октября	беседа	Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом. Профилактика травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей	4
2	4неделя сентября	беседа	История развития силовых видов спорта (гиревой спорт, армспорт, культуризм, атлетизм) Основы анатомии и физиологии	2
3	1 неделя сентября	беседа	Мышечная работа. Биологические процессы, протекающие в организме при занятиях силовыми видами спорта	4
4	1неделя ноября	беседа	Профилактика простудных заболеваний, способы закаливания организма	2
5	1 неделя октября	беседа	Врачебный контроль, самоконтроль.	2
6	1 неделя апреля	беседа	Оказание первой помощи, основы спортивного массажа	2
7	1 неделя ноября	беседа	Влияние витаминов и пищевых добавок на организм обучающихся	2
8	1неделя июня	беседа	Индивидуальный подбор веса отягощений при работе в тренажерном зале, в соответствии с уровнем развития физических качеств.	4
9	1неделя мая	беседа	Подбор комплекса упражнений для развития определенных групп мышц	2
10	2 неделя декабря	беседа	Подбор комплекса упражнений на расслабление и растяжку мышечных групп	2
II.			**Общая и специальная физическая подготовка.**	**48**
11	2неделя сентября	беседа	**Общая физическая подготовка.**	2
12	1неделя сентября	практика	Общеразвивающие упражнения без предметов	15
13	2неделя сентября	практика	Общеразвивающие упражнения с предметами	15

14	1неделя октября	практика	Легкая атлетика	16
III.			**Технико-тактическая подготовка**	**88**
15	2 неделя ноября	практика	Приседание. Съем штанги со стоек. Вставание из под седла	10
16	3,4 неделя декабря	практика	Жим лежа. Жим от груди	10
17	1неделя декабря	практика	Тяга. Способы захвата. Разновидности старта	10
18	3,4 неделя декабря	практика	Съем штанги с помоста	10
19	1,2 неделя января	практика	Подведение рук под гриф штанги	8
20	3,4 неделя февраля 1 нед . марта	практика	Постановка штанги на стойки	10
31	1,4 неделя марта, 1 неделя апреля	практика	Постановка индивидуальной техники	10
32	1-3 неделя апреля	практика	Ударный метод развития взрывной силы мышц	10
33	3,4 неделя января, 3-4 неделя апреля,21-4 неделя мая 4 неделя июня	практика	Избирательная тренировка отдельных мышц	10
IV.			**Инструкторская и судейская практика.**	**16**
34	1 неделя мая	теория	Изучение основных правил занятий пауэрлифтингом, систем проведения соревнований по троеборью. Овладение терминологией пауэрлифтингом.	4
35	2,3 неделя мая	практика	Судейство соревнований	4
36	2 неделя июня	теория	Уметь организовать и проводить соревнований на различном уровне.	4
37	1неделя июня	теория	Инструкторско – судейская практика. Уметь проводить урок со студенческими группами начальной подготовки и тренировочными группами.	4
V.			**Зачетные требования**	**22**
38	3 неделя ноября, 1неделя мая	теория	Ответить на вопросы по теории волейбола (пройденный материал).	4

39	1,2 неделя февраля,1 неделя апреля	практика	Принять участие во внутри техникумовских соревнованиях и студенческом общежитие.	4
40	2,3 неделя марта	практика	Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне техникума.	6
41	1,2 неделя декабря	практика	Сдать нормативы по физической и технической подготовке.	4
42	1,2 неделя декабря	практика	Учащиеся групп участвуют в соревновании-тести-ровании по физической подготовке согласно контрольным нормативам.	4
			Всего часов	**200**

Методическое и техническое обеспечение программы

- Видео ролики технических приемов.
- Картотека упражнений по пауэрлифтингу (карточки).
- Комплекс общеразвивающих упражнений разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в пауэрлифнтинге.

Техническое оснащение и дидактический материал

- Инструкция по технике безопасности.
- Инструменты и вспомогательные приспособления:
  - учебный кабинет;
  - беговая дорожка;
  - гантели сборные (0,5-30 кг);
  - гири весом 16,24,32 кг;
  - скакалки;
  - скамейка;
  - тренажеры для проработки мышечных групп;
  - турник;
  - стойки для гантелей, блинов;
  - стойки для приседаний, жимов;
  - скамьи для жима лежа;
  - штанга сборная.

Список основной литературы

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: БАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие - М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.

Список дополнительной литературы

1. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.
2. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие - М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт сервис,