

Управление образования администрации МО МР «Усть – Цилемский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пижемская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
_____ В.Г. Томилова

Утверждена
приказом № 30085-од от 30 августа 2021 г

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования

Спортивная секция
«Пауэрлифтинг»
для обучающихся 13–18 лет

срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Преснецов Святослав Борисович
педагог дополнительного образования
МБОУ «Пижемская СОШ»

Замежная, 2021 г.

Пояснительная записка

Пауэрлифтинг (англ *power lifting*; *power* — сила + — поднимать) — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанг лёжа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела.

Прежде чем начать заниматься - надо понять: хочешь ли быть профессиональным спортсменом или нет. В зависимости от этого и подход к делу должен быть соответствующим. Спорт - это тяжелый труд с большими весами, травмы, аскетический образ жизни - все во имя победы.

Для себя - укрепление мышц и всего организма, хороший тонус, уверенность в своих силах, хорошая физическая подготовка. И в том и другом случае в начале пути обязательно нужен специалист - профессионал, который обучит технике, поможет составить график тренировок и тренировочный план. Самостоятельно можно только учиться на своих ошибках - это не нужно никому

Цель: данной программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Задачи:

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
- Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Ожидаемые результаты программы:

- Осознанное отношение к собственному здоровью
- Овладение доступными способами его укрепления
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости
- Укреплять мышечный тонус.
- Развитие двигательных качеств
- Развитие гибкости
- Развитие силовой выносливости

- Развитие скоростно-силовых качеств
- Развитие координационных способностей
- Способствует оздоровлению организма

Принципы реализации программы

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность образовательного учреждения по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки пауэрлифтеров:

- *Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медицинского и педагогического контроля).

- *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

- *Принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Формы занятий:

- - рассказ;
- - беседа;
- - работа в парах;
- - работа малыми группами;

Содержание работы с детьми

Содержание программы включает семь блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразные виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре занятия. На первых двух занятиях каждого блока детей *знакомят* с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем *совершенствуются* навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвертом занятии *закрепляется* выполнение всего комплекса упражнений. На первом занятии показывается упражнение на тренажере.

Период обучения работе на тренажерах можно разделить на три этапа.

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнений на тренажерах и подвижную игру.

После выполнения общеразвивающих упражнений обучающиеся приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации школьников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

Контроль за ходом реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Формы контроля:

- Тренировки
- Контрольные тренировки
- Проходки
- Тренировки в соревновательной форме
- Школьные соревнования
- Городские соревнования

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется руководителем секции. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в спортивную секцию. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренера при условии, что эти учащиеся имеют определенные физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения соревновательного упражнения, в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;
- участие пауэрлифтеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет использование в работе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ. Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для пауэрлифтеров всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программы будет способствовать совершенствованию методики подготовки пауэрлифтеров.

Общее количество часов на 2021-2022 учебный год - 68

Тематический план

№	Содержание материала
1	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
2	Жим лёжа. Французская разводка. Тяга становая. Пресс.
3	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
4	Занятия на блоковых тренажёрах(верхний блок груди). Махи гири, разводка гантель стоя
5	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
6	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
7	Приседания. Жим штанги стоя. Махи, гири.
8	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
9	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия, пресс, тяга до колен
10	Пуловер с блином. Тяга гири к груди(левой правой рукой)
11	Тяга римская. Французская разводка. Работа на блоковом тренажере по пирамиде со сменой квадратов
12	Присед. Жим штанги стоя. Махи гири.
13	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
14	Жим лёжа.Французская разводка. Тяга становая. Пресс
15	Занятия на блоковых тренажёрах(верхний блок груди)Махи гири. Рзводка гантель стоя
16	Присед. Жим штанги стоя. Махи гири
17	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
18	Присед. Жим штанги стоя. Махи гири
19	Жим Лёжа. Французская разводка. Тяга становая. Пресс
20	Тяга римская. Французская разводка. Работа на блоковом тренажере по пирамиде со сменой квадратов
21	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
22	Присед. Жим штанги стоя. Махи гири
23	Выпады с грифом. Выпрыгивание со штангой. Жим гири стоя. Жим гантелей стоя. Разводка гантель стоя.
24	Круговая тренировка(по станциям)
25	Тяга с блинов. Присед пирамида. Жим гантелей сидя. Трицепс блок с кривым грифом
26	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
27	Присед. Жим штанги стоя. Махи гири
28	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
29	Тяга римская. Французская разводка. Работа на блоковом тренажере по пирамиде со сменой квадратов
30	Присед. Жим штанги стоя. Махи гири
31	Присед. Жим штанги стоя. Махи гири, пресс. Наклоны гири
32	Выпады с грифом. Выпрыгивание со штангой. Жим гири стоя. Жим гантелей стоя. Разводка гантель стоя.
33	Занятия на блоковых тренажёрах(верхний блок груди)Махи гири, разводка гантель стоя
34	Тяга римская. Французская разводка. Работа на блоковом тренажере по пирамиде со сменой квадратов
35	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
36	Выпады с грифом. Выпрыгивание со штангой. Жим гири стоя. Жим гантелей стоя. Разводка гантель стоя
37	Занятия на блоковых тренажёрах(верхний блок груди)Махи гири, разводка гантель стоя
38	Тяга римская. Французская разводка. Работа на блоковом тренажере по пирамиде со сменой квадратов

39	Присед. Жим штанги стоя. Махи гири
40	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
41	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия., пресс
42	Тяга Римская. Пуловер. Тяга грифа (работают кисти). Присед на тренажере. Выброс гантель в сторону
43	Присед(ноги вместе), Махи гири, Тяга становая, Подтягивание, Пресс
44	Занятия на блоковых тренажёрах(верхний блок груди)Махи гири , разводка гантель стоя
45	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
46	Тяга римская, Французская разводка, Работа на блоковом тренажере по пирамиде со сменой квадратов
47	Присед(ноги вместе), Махи гири, Тяга становая, Подтягивание, Пресс
48	Выпады с грифом, Выпрыгивание со штангой, Жим гири стоя, Жим гантелей стоя, Разводка гантель стоя
49	Тяга римская. Французская разводка. Работа на блоковом тренажере по пирамиде со сменой квадратов
50	Присед(ноги вместе), Махи гири, Тяга становая, Подтягивание, Пресс
51	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
52	Жим Лёжа, Французская разводка, Тяга становая, Пресс
53	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
54	Занятия на блоковых тренажёрах(верхний блок груди)Махи гири , разводка гантель стоя
55	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
56	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
57	Присед (ноги вместе). Махи гири. Тяга становая. Подтягивание. Пресс
58	Тяга римская. Французская разводка. Работа на блоковом тренажере по пирамиде со сменой квадратов
59	Выпады с грифом. Выпрыгивание со штангой. Жим гири стоя. Жим гантелей стоя. Разводка гантель стоя
60	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия., пресс
61	Тяга римская. Французская разводка. Работа на блоковом тренажере по пирамиде со сменой квадратов
62	Присед (ноги вместе). Махи гири. Тяга становая. Подтягивание. Пресс
63	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
64	Жим лёжа. Французская разводка. Тяга становая. Пресс
65	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия., разводка гантель лёжа
66	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия.
67	Жим лёжа. Французская разводка. Тяга становая. Пресс
68	Жим лёжа. Разводка. Приседание. Наклоны гири. Гиперэкстензия. Тяга римская (пирамида)

Литература

- Всероссийское руководство по развитию силы .Красноярск 1992
Академия спортивного питания Малютин,Москва1997
Пауэрлифтинг путь к силе Муравьев Москва 1998
Стань Сильным Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 3.
Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В.
Паурлифтинг Терра-спорта 2003
Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3