

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы» сельского поселения
«Село Богородское» Ульчского муниципального района
Хабаровского края

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦВР

 М.В. Ильин

«3» октября 2018 г.

Утверждена

на педагогическом совете

МБУДО ЦВР

 М.В. Ильин

Протокол № 2

«3» 10 2018 г.

ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

Спортивной секции «Пауэрлифтинг
с элементами атлетической гимнастики»

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся – 11-17 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования

МБУ ДО ЦВР с. Богородское

А.М. Чобонян

с. Богородское

2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	4
3. Виды подготовки.....	5
4. Учебно-тематический план.....	6
5. Содержание программы.....	6
6. Необходимый инвентарь для проведения секции	
7. Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	
8. Требования к качеству освоения программного материала	
9. Список литературы	
10. Приложения	

1. Пояснительная записка

Пауэрлифтинг- (силовое троеборье) это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных дефектов телосложения и развития физических способностей человека.

Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающихся.

Этот вид спорта включает приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Он направлен на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта, а также в подготовке к службе в армии.

Для достижения хороших результатов на занятиях применяются довольно сложные тренировочные методы, выполнение которых обеспечивает активизацию кровообращения во время интенсивной работы мышц. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развития силы, силовой выносливости и укрепления здоровья.

Актуальность данной программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Новизна данной дополнительной образовательной программы «пауэрлифтинг» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья.

В программу включены занятия на тренажерах, упражнения с собственным весом (подтягивания на турнике, отжимания от брусьев, отжимания от пола, подъемы корпуса и ног и т.п.) для укрепления связочного аппарата, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

Пауэрлифтинг – это сложный комплекс воздействий на физиологические, психологические и биохимические процессы в организме. В данной дополнительной образовательной программе учитываются особенности подростков, нагрузка на занятиях.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ (от 19.10.2006г. № 06-1844)
- Сан ПиН (2.4.4. 3172-14)
- Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации № 06-1479 от 29.06.2006г. Минобразования и науки Российской Федерации.
- Устав МБУ ДО ЦВР с. Богородское.

Отличительной особенностью от уже имеющихся типовых программ является то, что в данной программе систематизированы и обобщены методические материалы для занятий пауэрлифтинга, (силовой гимнастикой), общей физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и носит физкультурно-спортивную направленность.

Группа атлетической гимнастики и пауэрлифтинга имеет два учебных направления: специализация в атлетической гимнастике и в пауэрлифтинге.

2. Цель и задачи программы

Основной целью данной программы является:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей;
- формирование красивого телосложения
- улучшение физической подготовленности и физического развития подростков посредством занятий пауэрлифтингом и атлетической гимнастикой.

Основные задачи

Образовательные:

- изучение истории и терминологии пауэрлифтинга

- изучение основ анатомии и физиологии
- изучение правил соревнований пауэрлифтинга
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема.

Воспитательные:

- воспитания у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- формирование знаний, умений и навыков для самосовершенствования
- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, занимающихся в объединении;

Возраст детей участвующих в реализации программы:

- юноши и девушки 11-17 лет.

Организационно-методические особенности подготовки:

Срок реализации программы – 1 год.

Приём детей производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача. Наполняемость групп (согласно Уставу МБУ ДО ЦВР с. Богородское.

Форма и режим занятия

Продолжительность образовательного процесса рассчитана на 1 год

В процессе обучения используется форма учебно-тренировочного занятия

3 дня в неделю общей продолжительностью 18 часов.
Занятия проводятся 3 раза по 2 часа (по 45 мин., с перерывом 10 мин).

Наполняемость группы – 10 человек.
Всего 3 группы.

3. Виды подготовки

Всю подготовку можно разделить на следующие виды:

- специальная подготовка;
- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка;
- восстановительные мероприятия.

Специальная подготовка

Специальная физическая подготовка включает в себя наряду с соревновательными упражнениями большое количество вспомогательных упражнений.

В конце года проводятся тесты по общей физической подготовке и итоговые соревнования по пауэрлифтингу.

Задачи занимающихся:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему развитию организма
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- увеличение массы мышц, развитие силы, общей и специальной выносливости;
- формирование правильной осанки;
- обучение технике;
- привитие интереса к соревнованиям;
- приобретение знаний, умений и навыков по анатомии, физиологии и гигиене (строение и функции мышц, режим дня, питание спортсмена)

Теоретическая подготовка

История развития пауэрлифтинга. В этом разделе рассказывается о возникновении и развитии пауэрлифтинга, перспективах его дальнейшего развития.

Гигиенические знания, умения и навыки. Составление режима дня с учетом спортивных нагрузок, рациональное сбалансированное питание; строение и функции мышц; Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале, техника страховки, интервалы и дистанции при выполнении упражнений: Меры предосторожности при занятиях с отягощениями: тщательная разминка. Страховка. Использование зажимов (замков) для закрепления дисков на штанге. Техника правильного дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка включает в себя различные аэробные упражнения, бег, езда на велосипеде, упражнения с собственным весом, а также силовые упражнения, воздействующие на мышцы, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях (мышцы брюшного пресса, голени, бицепсы) и упражнения на растягивания мышц.

2. Специальная физическая подготовка представляет собой специальные силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах. Упражнения делятся на соревновательные и вспомогательные. К соревновательным относятся жим лежа, приседания, силовая тяга. К вспомогательным упражнениям относятся различные жимы, упражнения для ног, наклоны со штангой на плечах, подъемы штанги на бицепс и т.п.

Восстановительные мероприятия

а) педагогические средства: планирование нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха, переключение на другие виды деятельности, активный отдых.

б) медико-биологические средства: самомассаж, душ;

в) психологические средства: аутотренинг, просмотр фильмов на спортивную тематику;

4. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Общая подготовка.	2 часа
2	Теоретическая подготовка.	17 часов
3	Техника безопасности.	10 часов
4	Самоконтроль. Основы гигиены.	4 часа
5	Медицинский контроль. Первая доврачебная помощь.	4 часа
6	Общая и специальная физическая подготовка.	179 часов
Итого		216 часов

5. Содержание программы

Краткое описание тем теоретических и практических занятий.

- Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале (свободные отягощения, тренажеры)
- Гигиена, самоконтроль, питание, спорт.
- История атлетической гимнастики и пауэрлифтинга, краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
- Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для шеи и туловища

Упражнения для ног

Разноименные движения на координацию

Упражнения на формирование правильной осанки

Упражнения на растягивание и расслабление

Упражнения с сопротивлением партнера

Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга

– Гимнастические упражнения

- Упражнения на брусьях, перекладине.

- Упражнения с гантелями и гирями

- Упражнения для рук и плечевого пояса

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для ног

- Техника гиревого спорта (рывок, толчок)

Упражнения на тренажерах

– Принципы работы на блочных тренажерах

– Упражнения на тренажере «Тяга верхняя»

– Упражнения на тренажере «Бабочка»

– Упражнения на тренажере «Сгибание ног»

– Упражнения на тренажере «Разгибание ног»

Упражнение со штангой.

– Упражнения для мышц груди

– Упражнения для мышц спины

- Упражнения для дельтовидных мышц
- Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье)
- Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)
- Упражнения для мышц голени

Техника пауэрлифтинга

Приседание со штангой

– Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног.

– Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе.

Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

– Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Жим лёжа

– Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье.

– Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

–Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.

–Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

6. Необходимый инвентарь для проведения секции

«Пауэрлифтинг с элементами атлетической гимнастики»

Гантели
Штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами)
Штанга с изогнутым грифом
Скакалки
Скамья
Тренажер для мышц спины и живота
Стойка со скамьей для жима от груди
Стойка для приседаний
Беговая дорожка
Брусья
Турник
Маты

7. Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса

- Метод использования слова
- Метод применения наглядных средств
- Метод расчленения упражнения
- Метод целостного упражнения
- Комбинированный метод
- Метод упражнения
- Метод программного обучения
- Метод использования технических средств
- Метод проверки знаний, умений и навыков.

8. Требования к качеству освоения программного материала

Должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, режим дня, питание;

- роль физической культуры в укреплении организма человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Ожидаемый конечный результат по данной программе

- Овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительного образования программы «пауэрлифтинг».
- Овладение техникой выполнения упражнений силового троеборья.
- Повышения уровня физической подготовленности.

9. Список литературы

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977
 Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991
 Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки.// Теория и практика физической культуры, 1972 №5
 Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация – М: ФиС 1989

ГейерИгор Большое внимание технике культуристических упражнений // Tsener a cvicitel 1970, декабрь
Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! – 3. учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков., «К – Центр» 2000 г.
Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
Завьялов И.В./Ним Пежа// «Мир Силы» 2000№1
Калинаускас Р.В. Аспекты развития атлетической гимнастики в СССР. – 14 1988
Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М: ФиС, 1971
Медведев А.С. Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье «Олимп, 1977№2
Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1// Спортивная жизнь России, 1994, № 9
Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999
Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа //Спортивная жизнь России, 1995, №12

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

— травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;

— травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть исправен.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости] подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину. Строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ)

Наклоны головы вперед-назад.

Повороты головы в стороны.

Наклоны головы в стороны.

Круговые движения головой вправо и влево.

Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.

Круговые вращения кистями.

Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.

Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.

Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.

Рывки руками поочередно.

Рывки руками одновременно.

В наклоне рывки руками в стороны.

Мельница руками вперед и назад.

Разнонаправленные круги руками.

Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.

Поворот туловища в стороны.

Наклон туловища в стороны.

Наклон туловища вперед и назад.

Круговые движения плеч вперед и назад.

Круговые движения тазом вправо и влево.

Круговые движения туловища вправо и влево.

Подъем на носках.

Поочередные махи ногами вперед-назад.

Приседания.

Поочередные махи ногами в стороны.

Круговые движения ноги в голеностопном суставе.

Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.

Круговые движения ноги.

Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.

Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.

Прыжки на месте.