**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования детей «Центр детского творчества села Амурзет»**

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

Протокол педагогического совета приказ директора МКУ ДОД «ЦДТ с. Амурзет» №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ярополова

№\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_год

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СЕКЦИИ «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Возраст обучающихся 12-17 лет

Срок реализации программы – 3 года

Составитель:

Костин Сергей Дмитриевич

педагог дополнительного образования

с. Амурзет

2015г.

2

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3-7
2. Учебно-тематический план первого года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8
3. Содержание программы первого года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9-10
4. Ожидаемые результаты первого года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10
5. Учебно-тематический план второго года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 11
6. Содержание программы второго года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12
7. Ожидаемые результаты второго года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13
8. Учебно-тематический план третьего года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14
9. Содержание программы третьего года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15-16
10. Ожидаемые результаты третьего года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 16
11. Методическое обеспечение программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17
12. Список литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_18

3

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативные документы используемые при разработке программы:**

* Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Национальная образовательная инициатива «наша новая школа» от 04.02.2010г. Пр – 271;
* Государственная программа «Развитие образования» на 2013 – 2020 г.г. от 15.05.2013 г. № 792 – р;
* Федеральная целевая программа «развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года» от 22.11.2012 г. № 2148 – р;
* Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726 – р;
* План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729 – р;
* Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 08.09.2015 г. № 63;
* Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы от 29.12.2014 года № 2765 – р;
* Стратегия развития молодежи Российской Федерации период до 2025 года от 29.11.2014 г. №2403 – р;
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025) от 29.05.2015 г. № 996 – р;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
* Постановление правительства ЕАО от 05.02.2013 г. № 31-пп «Об утверждении Стратегии действий в интересах детей на 2013 – 2017 годы на территории Еврейской автономной области»;
* Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 г. № ИР-352/09 «Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;
* Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 г. № 1493;
* Санитарно – эпидемиологические требования, к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 13.10.2014 г.).

4

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 заключается в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

**Новизна** данной программы «Пауэрлифтинг» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, подвижные и спортивные игры, 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 программе учитываются особенности подростков, нагрузка на занятиях.

В секцию пауэрлифтинга принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься этим видом спорта, прошедшие обязательный медицинский осмотр, контроль и допуск к занятиям врачом.

Программа предназначена для подростков 12—17 лет.

Начальный возраст занятия пауэрлифтингом 12 - 13 лет. Приём начинающих и уже занимавшихся производится в сентябре каждого года, занятия начинаются не позже 10 сентября. Однако это не исключает возможность приёма и комплектования учебных групп на протяжении календарного года.

Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста и физической подготовки. Теоретические занятия могутпроводиться совместно с тренировками.

5

Например: объяснение упражнения и его практическое выполнение. Теорию подкреплять примерами из практики, иллюстрированными пособиями. Исходя из цели, практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные.

***Цель учебных занятий*** заключается в усвоении нового материала.

***Цель учебно-тренировочных занятий*** заключается не только в разучивании нового материала, но и в закреплении пройденного ранее, но большое внимание уделяют повышению общей специальной работоспособности.

***Цель тренировочных занятый*** целиком посвящается эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности спортсмена и развитию профессиональных навыков.

Контрольные занятия проводятся в форме прикидок и соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов.

На наших занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостаткиотдельных спортсменов в уровне психической, физической, технической подготовленности. В течение года спортсмены участвуют в различных соревнованиях.

Во время организации и проведения занятий по пауэрлифтингу следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а так же санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю**.**

Обязательно проходить медицинский осмотр не реже чем 1 раз в год, а так же перед каждым соревнованием.

К соревнованиям допускаются спортсмены с подготовкой не менее 1 года.

Программа составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования детей (письмо Министерства образования науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, от 11.12.06г №6-1844).

Программа общей физической подготовки (сборник программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, спортивные кружки и секции изд.3.1986г.).

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.

6

**Основной целью данной программы является:** улучшение физической подготовленности и физического развития подростков посредством занятий пауэрлифтингом.

**Основные задачи:**

*Образовательные*

- изучение истории и терминологии пауэрлифтинга;

- изучение основ анатомии и физиологии;

- изучение правил соревнований пауэрлифтинга;

- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

*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;

**Условия реализации программы**

Срок реализации программы 3года. Программа рассчитана на 36 учебных недель.

**Режим занятий**

*Программа для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования (ГНП, УТГ, ГСС)* является одним подготовительным периодом. Нагрузка возрастает постепенно в течение года. Специальная физическая подготовка включает в себя на ряду с соревновательными упражнениями большое количество вспомогательных упражнений.

ГНП - занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа.

7

УТГ и ГСС - занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. Один час 45 мин.

В конце каждого месяца проводятся прикидки. В течение года проводятся тесты по общей физической подготовке и итоговые соревнования по пауэрлифтингу.

8

**Учебно-тематический план первого года обучения ГНП-1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | Количество теоретических занятий | Количество практических занятий |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 2. | Практическая подготовка | 100 | - | 100 |
| 3. | ОФП - Основы физической подготовки. | 86 | - | 86 |
| 4. | Выполнение контрольных нормативов | 20 | - | 20 |
| 5. | Участие в соревнованиях. | 6 | - | 6 |
|  | **Итого** | **216** | **4** | **212** |

9

**Содержание программы первого года обучения**

**Для группы начальной подготовки:**

*Теоретическая подготовка* для спортивно-оздоровительных и групп общей физической подготовки

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

2.Гигиенические знания, умения и навыки. Составление режима дня с учетом спортивных нагрузок, рациональное сбалансированное питание; строение и функции мышц;

3.Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале, техника страховки, интервалы и дистанции при выполнении упражнений:

4.Меры предосторожности при занятиях с отягощениями: тщательная разминка. Страховка. Использование зажимов (замков) для закрепления дисков на штанге.

5.Техника правильного дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.

*Практическая подготовка*

Упражнения делятся на соревновательные и вспомогательные. К соревновательным относятся жим лежа, приседания, становая тяга. К вспомогательным упражнениям относятся жимы, упражнения для приседаний, наклоны со штангой на плечах.

*ОФП*

Общая физическая подготовка включает в себя различные аэробные упражнения, бег, регби, футбол, баскетбол, волейбол, а также силовые упражнения, воздействующие на мышцы, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях (мышцы брюшного пресса, голени, бицепсы) и упражнения на растягивания мышц.Специальная физическая подготовка представляет собой специальные силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах.

*Выполнение контрольных нормативов*

Сдача контрольных нормативов для контроля физической подготовленности спортсмена проводится в конце каждого месяца в виде прикидки.

10

*Участие в соревнованиях.*

Участвовать в соревнованиях 3 раза в течение года для приобретения соревновательного опыта и привития интереса к соревнованиям.

**Ожидаемые результаты первого года обучения**

*Должны знать:*

1.Историю развития пауэрлифтинга и перспективы его дальнейшего развития.

2.Гигиенические требования.

3.Правила поведения и технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, технику страховки, интервалы и дистанции при выполнении упражнений: 4. Меры предосторожности при занятиях с отягощениями.

Технику правильного дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.

*Должны уметь:*

1. Правильно организовать свой тренировочный помост;
2. Правильно установить вес;
3. Технично выполнять соревновательные упражнения (жим лёжа, приседания и становую тягу)
4. Соблюдать правила безопасности и личной гигиены на занятиях в тренажёрном зале;
5. Самостоятельно пользоваться тренировочными планами;
6. Сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность.

11

**Учебно-тематический план второго года обучения УТГ-2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | Количество теоретических занятий | Количество практических занятий |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 2. | Практическая подготовка | 100 | - | 100 |
| 3. | ОФП - Основы физической подготовки. | 86 | - | 86 |
| 4. | Выполнение контрольных нормативов | 20 | - | 20 |
| 5. | Участие в соревнованиях. | 6 | - | 6 |
|  | **Итого** | **216** | **4** | **212** |

12

**Содержание программы второго года обучения**

**Для учебно-тренировочной группы**

*Теоретическая подготовка*

1.Основы спортивной физиологии. Физиологические факторы, влияющие на развитие силы. Воздействие, оказываемое атлетической тренировкой на организм занимающихся.

2.Техника безопасности. Меры предосторожности при занятиях с отягощениями, разминка, страховка, использование зажимов (замков) для закрепления дисков на штанге.

3.Судейская практика. Правила выполнения соревновательных упражнений. Световая и флажковая сигнализация.

*Практическая подготовка*

Техника выполнения жима лёжа, приседания на плечах, становой тяги

1. Жимы: жим лежа, жим ногами на тренажере, жим штанги с груди сидя (стоя), жим на наклонной скамье головой вверх.
2. Тяги: становая тяга, тяга на блоке, мертвая тяга, тяга от колен, с ямы, на прямых ногах
3. Приседания: приседания со штангой на плечах, груди, на скамейку. Полуприседы.

*ОФП*

Общая физическая подготовка включает в себя различные аэробные упражнения, бег, регби, футбол, баскетбол, волейбол, а также силовые упражнения, воздействующие на мышцы, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях (мышцы брюшного пресса, голени, бицепсы) и упражнения на растягивания мышц. Специальная физическая подготовка представляет собой специальные силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах.

*Выполнение контрольных нормативов*

Сдача контрольных нормативов для контроля физической подготовленности спортсмена проводится в конце каждого месяца в виде прикидки, для оценки эффективности тренировочного процесса.

*Участие в соревнованиях.*

Участвовать в соревнованиях 3 раза в течение года с целью повышения спортивного мастерства, приобретение соревновательного опыта, выполнения различных нормативов.

13

**Ожидаемые результаты второго года обучения**

*Должны знать:*

1. Основы спортивной физиологии

2. Физиологические факторы, влияющие на развитие силы.

3. Меры предосторожности при занятиях с отягощениями.

4. Правила выполнения соревновательных упражнений.

5. Световая и флажковая сигнализация.

*Должны уметь:*

1. Выполнять жим лежа, жим ногами на тренажере, жим штанги с груди сидя (стоя), жим на наклонной скамье головой вверх.
2. Выполнять становую тягу, тягу на блоке, мертвую тягу, тягу от колен, с ямы, на прямых ногах
3. Выполнять приседания со штангой на плечах, груди, на скамейку. Полуприседы.

14

**Учебно-тематический план третьего года обучения ГСС-3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | Количество теоретических занятий | Количество практических занятий |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 2. | Практическая подготовка | 100 | - | 100 |
| 3. | ОФП - Основы физической подготовки. | 86 | - | 86 |
| 4. | Выполнение контрольных нормативов | 20 | - | 20 |
| 5. | Участие в соревнованиях. | 6 | - | 6 |
|  | **Итого** | **216** | **4** | **212** |

15

**Содержание программы третьего года обучения**

**Для группы спортивного совершенствования**

*Теоретическая подготовка*

1.Правила соревнований. Раздел предусматривает ознакомление с правилами соревнований, теоретически, а затем закрепление полученных знаний практически.

2.Основы теории и методики спортивной тренировки. Изучение методики развития силы.

1. Профилактика простудных заболеваний.
2. Биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм.
3. Методика построения и проведения тренировочных занятий.

*Практическая подготовка и ОФП*

Общая физическая и специальная подготовка включает в себя аэробные, соревновательные и вспомогательные упражнения.

*Вспомогательные упражнения для жима лежа:*

1. Жим лежа узким и широким хватом
2. Жим на наклонной скамье
3. Разведение гантелей, лежа на горизонтальной скамье
4. Разгибание рук на блочном тренажере
5. Жим штанги, стоя (сидя) с груди
6. Отжимание на брусьях

*Вспомогательные упражнения для приседаний:*

1. Полуприседы со штангой на плечах
2. Полуприседы со штангой на плечах, выполняемые с низких стоек
3. Жим ногами на тренажере лежа
4. Разгибание ног на тренажере сидя.
5. Приседания на скамейку
6. Выпады и ножницы

*Вспомогательные упражнения для становой тяги:*

1.Тяга с плинтом

2. Наклоны со штангой на плечах.

3. Наклоны через «козла»

4. Тяга с ямы, в наклоне на прямых ногах, от колен, на подставке

16

*Выполнение контрольных нормативов*

Сдача контрольных нормативов для контроля физической подготовленности спортсмена проводится в конце каждого месяца в виде прикидки, для оценки эффективности тренировочного процесса.

*Участие в соревнованиях.*

Участвовать в соревнованиях 3 раза в течение года с целью повышения спортивного мастерства, приобретение соревновательного опыта, выполнения различных нормативов.

На практических занятиях изучаются основные упражнения силового троеборья. Общеразвивающие упражнения подготавливают организм к основной нагрузке. Упражнения на гибкость придают эластичность мышцам, подводящие и силовые упражнения с максимальным отягощением и используются для изучения техники выполнения.

Специально-подготовительные упражнения способствуют освоению и закреплению техники данного вида спорта. Закрепляются и совершенствуются соответственно двигательные навыки. Обогащается двигательный и силовой опыт. Координационный базис путем освоения еще более сложных двигательных действий.

Ожидаемый конечный результат по данной программе

- Овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительного образования программы «пауэрлифтинг»

- Успешная сдача контрольных нормативов

- Овладение техникой выполнения упражнений силового троеборья

- Повышения уровня физической подготовленности

- Выполнение спортивных и юношеских разрядов.

**Ожидаемые результаты третьего года обучения**

*Должны знать:*

1. Правила соревнований.

2.Основы теории и методики спортивной тренировки.

3.Биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм.

4.Методику построения и проведения тренировочных занятий.

*Должны уметь:*

1.Выполнять соревновательные и вспомогательные упражнения.

2.Судить при выполнении контрольных нормативов

3.Успешно сдавать контрольные нормативы

4.Владеть техникой выполнения упражнений силового троеборья

5.Повышать уровень физической подготовленности

17

**Методическое обеспечение программы**

Отдельно оборудованное помещение запрещается совмещать занятия с другими секциями. Техническое оснащение занятий: набор гирь, штанги с набором блинов, гантели**,** тренажёры, стойки, плинты, гимнастический козёл, турник, повязкина запястья и колени, спортивная форма (не скользящая спортивная обувь, спортивная майка спортивное трико или спортивные трусы). Тяжелоатлетический пояс и помост. Видеофильмы.

18

**Список литературы:**

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце – Киев «Здоровье», 1975г.
2. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке-М.: «Физическая культура и спорт», 1977г.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика-М,:»Физкультура и спорт», 1988г.
4. Карпман В.Л. Спортивная медицина. – М.: «Физкультура и спорт»1987г.
5. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. – М.: «Физкультура и спорт»1986г.
6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М,: «Физкультура и спорт»1991г.
7. Как тренируются в силовом троеборье опытные атлеты.//Архитектура тела и развитие силы 1993г. - №1. С.16.
8. Русская пирамида.// Сила и красота. -1993г. - №1 –С.20.
9. В. Н. Плехов - Возьми в спутники силу. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Курт Брунгардт - Идеальные мышцы рук. – Мн.: ООО «Попурри», 2003.
11. Курт Брунгардт - Идеальные мышцы груди и плечевого пояса. – Мн.: ООО «Попурри», 2003.
12. Курт Брунгардт - Идеальный пресс. – Мн.: ООО «Попурри», 2003.
13. В. Зайберт – Бодибилдинг. Идеальная тренировка: Путеводитель по современному бодибилдингу. М.: АСТ – Астрель, 2004.
14. Л. С. Глузман и др. - Тренажёры в оздоровительной физической тренировке - К.: Высшая школа, 1990.
15. Интернет ресурсы:

www sportaim.ru «Тренировки пауэрлифтинга»

www smolpower.ru «Пауэрлифтинг»

www obraz.volganet.ru