

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТОМСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБПОУ «ТАК»

Е. В. Кускова

« 16 » _____ 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
ПАУЭРЛИФТИНГ**

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 16 – 20 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» разработана на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Принята на заседании педагогического совета от «29» 06 2020г. Протокол № 5

Организация разработчик: ОГБПОУ «Томский аграрный колледж»

Составитель: преподаватель

В. С. Факеев

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Актуальность программы.....	3
Цель программы.....	4
Основные задачи.....	4
Срок реализации.....	5
Нормативы максимального объема учебной нагрузки.....	5
Этапы подготовки.....	5
Ожидаемый результат группы начальной подготовки.....	5
Формы подведения итогов реализации.....	6
Методы обучения.....	6
Структура занятия.....	6
Учебный план базового уровня (НП) 1-го года обучения.....	6
Учебно-тематический план базового уровня (НП) 1-го года обучения.....	7
Содержание программы базового уровня (НП).....	8
Контрольные нормативы.....	11
Список литературы.....	12

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Пауэрлифтинг» имеет физкультурно–спортивную направленность.

Программа предназначена для подростков и взрослых 16-20 лет, занимающихся силовым троеборьем в условиях ОГБПОУ «Томский аграрный колледж». Реализация данной программы способствует повышению физических и функциональных возможностей организма занимающихся, воспитанию гармонично развитой личности.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования 2015 - 2020 гг.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- Методических рекомендаций Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва 2015 г.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима, работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Уставом ОГБПОУ «Томский аграрный колледж».

Ценность пауэрлифтинга в том, что применением соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц. Пауэрлифтинг способствует развитию силы выносливости и гибкости и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития.

Описание упражнений в данной программе, отличаются характером и условиями выполнения. Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью силовых упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью пауэрлифтинга можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости)

Актуальность программы в обеспечении двигательной активности студентов, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение

физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся старшего подросткового возраста (студентов).

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки.

Цель программы: привлечение студентов к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий пауэрлифтингом, воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Основные задачи:

Образовательные:

- изучение истории пауэрлифтинга.
- изучение правил гигиены, закаливания, питания при занятиях физической культурой и спортом.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объема.

Воспитательные:

- воспитание воли, настойчивости и целеустремленности.
- воспитание самостоятельности.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пауэрлифтингом.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Возраст обучающихся: 16-20 лет

Формирование групп происходит на свободной основе по желанию студентов, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

На базовом уровне (этапе начальной подготовки) НП. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга, соревновательная деятельность выполнение промежуточной аттестации (контрольных нормативов), для зачисления на следующий учебно-тренировочный этап подготовки.

Нормативы максимального объема учебной нагрузки
(продолжительность учебного года -32 недели с сентября по май)

Этап подготовки	Период обучения	Максимальная наполняемость групп	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/неделя)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Базовый уровень (НП)	1 год	15	6	192

Этап подготовки, наполняемость групп, возраст обучающихся, распределение часов.
(32 недели в год, 1 час – 45 минут)

Этап (уровень) подготовки	Период обучения	Возраст обучающихся	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Продолжительность занятий в неделю (часы)	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий в день (часы)
Группы начальной подготовки (базовый уровень)	1 год	15-20	10	15	6	3	2 по 45

Ожидаемый результат по окончанию срока реализации группы начальной подготовки (базового уровня) предполагает:

- укрепление здоровья, содействие здоровому образу жизни;
- повышение уровня общей, специальной физической подготовки;
- приобретение знаний в области физической культуры и спорта и пауэрлифтинга;
- умение составлять комплексы упражнений на основные группы мышц;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, и на основе показанных результатов, провести отбор на следующий год обучения;

- приобретение интереса к занятиям пауэрлифтинга;

Формы подведения итогов реализации программы:

- Сдача контрольного зачета по теории и практике;
- Диагностика эффективности и реализации программы;
- Проводится промежуточная и итоговая аттестация по проверке ЗУН.

Промежуточный контроль:

- Теоретические знания (устный опрос);
- Практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, СФП).

Итоговый контроль включает в себя:

- Теоретические знания (тесты, устный опрос)
- Практические навыки, умения: сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, СФП - сдача контрольных нормативов по пауэрлифтингу, измерении антропометрических данных.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- Словесные: рассказ, объяснение, беседа;
- Наглядные: метод демонстраций;
- Практические методы: строго регламентированные упражнения.

Структура занятия состоит из 3-х частей:

- Подготовительная (общеразвивающие упражнения);
- Основная (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, СФП, ОФП);
- Заключительная (упражнения на растяжку).

№ п/п	Учебный план базового уровня (группы НП) (32 недель, 6 часов в неделю)	
	Разделы подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	18
2	Общая физическая подготовка	40
3	Специальная физическая подготовка	84

4	Техническая подготовка	40
5	Контрольные испытания	10
ВСЕГО		192

**Учебно-тематический план базового уровня (группы НП)
(32 недели, 6 часов в неделю)**

	Содержание	Количество во часов
1	Теоретическая подготовка:	18
	• Правила поведения на занятиях и техника безопасности	4
	• Личная и общественная гигиена	4
	• Физическая культура как средство физического укрепления здоровья человека	8
	• История силовых видов спорта и их развитие	2
2	ОФП:	40
	• Легкоатлетические упражнения (разновидности ходьбы и бега, развитие двигательных качеств)	10
	• Гимнастические упражнения (корректирующая гимнастика, стретчинг);	10
	• Акробатические упражнения (группировка, полумост, стойка на лопатках и т.д.)	10
	• Подвижные и спортивные игры, эстафеты (настольный теннис, игры с сопротивлением в парах, мини-футбол, баскетбол, волейбол)	10
3	СФП:	84
	• Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	16
	• Упражнения для мышц нижних конечностей	18
	• Упражнения для мышц пресса	16
	• Упражнения для мышц спины	18
	• Упражнения для дополнительных мышечных групп (икроножные, предплечья, шея)	16
4	Техническая подготовка:	40
	• ПРИСЕДАНИЕ. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе.	
	• ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.	10
	• 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.	20
		10
5	Контрольные испытания:	10

<ul style="list-style-type: none"> • Приседание со штангой • Жим лежа • Становая тяга • Подтягивание в висе • Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
ИТОГО:	192 часа

Содержание программы базового уровня (группы – III)

Теоретическая подготовка

Ознакомление с техникой безопасности при занятиях пауэрлифтингом, в тренажерном зале, способы страховок при выполнении упражнений с отягощениями. Физическая культура и спорт в России. История развития пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжелой атлетики и др. силовых видов спорта в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Личная гигиена, режим питания спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Строение тела, типы телосложения, антропометрия. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

ОФП (общая физическая подготовка)

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, упражнения для ног:

поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.,

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на

формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Легкоатлетические упражнения: разновидности ходьбы и бега, толкание набивных мячей, гири.

Гимнастические упражнения: порядковые упражнения, ОРУ, корректирующая гимнастика, стретчинг. Упражнения на гимнастических снарядах на гимнастической скамейке, на перекладине.

Акробатические упражнения: группировка, полумост, стойка на лопатках; Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты (волейбол, настольный теннис, игры с сопротивлением в парах, мини-футбол, баскетбол), бадминтон, настольный теннис, футбол;

спортивные игры по упрощенным правилам; игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления.

СФП (специальная физическая подготовка)

Упражнений на развитие мышцы шеи – наклоны и повороты головы в стороны, вперед-назад; круговые вращения головой.

Упражнения на трапецевидную мышцу – поднятие и опускание плеч с гантелями, тяга блока за голову, упражнения на брусьях (положение туловища должно быть прямым), отжимание от скамьи обратным хватом.

Упражнения на дельтовидную мышцу - поднятие рук через стороны вверх, вперед, жим гантелей вверх в положении стоя.

Упражнения на двуглавую мышцу плеча - подъем штанги на бицепс средним хватом в положении стоя, сидя; попеременный подъем гантелей в положении стоя и сидя.

Упражнения на трехглавую мышцу плеча - разгибание гантели из-за головы, стоя и сидя; жим, лежа узким хватом.

Упражнения на мышцы предплечья: сгибание и разгибание кистей рук с гантелями, хват сверху и снизу, пуловер с гантелью (согнутые руки).

Упражнения на мышцы груди – отжимания от пола, жим, лежа средним хватом на прямой и наклонной скамье штангой, разводка гантелей в стороны на прямой и наклонной скамье.

Упражнения на мышцы живота - подъем туловища до прямого угла, поднимание ног до прямого угла и за голову, различные скручивания, повороты и наклоны туловища с отягощениями в стороны.

Упражнения на мышцы спины – тяга гантели в упоре на скамью, тяга блока, к животу сидя, тяга блока к груди, пригибания на тумбе, становая тяга, подтягивания прямым и обратным хватом.

Упражнения на мышцы бедра – приседания со штангой, гантелями, выпады с гантелями, жим ногами, разгибание ног на тренажере; сгибание ног в положении лежа на тренажере.

Упражнения на икроножные мышцы – поднимания на носках стоя, сидя.

Обучение технике базовых упражнений

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе.

ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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.

Контрольные нормативы в начале и в конце учебного года

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Приседание со штангой - выполняется на 1 повторение с максимальным весом. И.п.: стоя со штангой. Выполнить приседание до прямого угла в коленном суставе и встать, выпрямив колени, и зафиксировать это положение.

Жим лежа - из и.п. лежа на горизонтальной скамье, штанга на выпрямленных руках, выполнить опускание штанги, коснуться груди и вернуться в и.п., зафиксировав это положение. Выполняется с максимальным весом на 1 повторение.

Становая тяга - из и.п. полусед, взявшись за гриф, выполнить подъем штанги от пола, разогнуть коленные и тазобедренные суставы, зафиксировать это положение. Выполняется с максимальным весом на 1 повторение.

Соревнования

При подготовке по программе, предусматривается участие в соревнованиях различного ранга, от районных до областных. Участие в соревнованиях будет определять сдача контрольных нормативов.

Список литературы

Для обучающихся

1. Беднарская И. Г. Искусство быть красивыми. – М.: 1993.
2. Бирюков А. А. Массаж - спутник здоровья. – М.: 1992.
3. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: «Физкультура и спорт», 1971.
4. Васильев Т.Э Хатха-йога – М.: 1990.
5. Вейдер Б., Вейдер Д. Бодибилдинг от Вейдеров (перевод с английского С. В.Головой), М.:Эксмо, 2008-368 с.
6. Вейдер Джо Система строительства тела - М.: Физкультура и спорт.1991.
7. Воробьев Р. И. Питание и здоровье – М.: 1990.
8. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. - М.Физкультура и спорт,1989.
9. Михайлов В.В. Физкультура для всей семьи. - М.Физкультура и спорт.1989.

Список использованной литературы

1. Абрахамс Питер. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. – 256 с.
2. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. – 272 с.
3. Марищук В. Л., Пеньковский Е. А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 1992. — 190 с.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — 201 с.
5. Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории Шантаренко С. А. — Омск: 2002. — 65 с.
6. Сеченов И. М. Избранные философско-психологические произведения. — М.: ОГИЗ, 1947. – 301 с.
7. Талага. Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.
8. Черняк А. В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 1978. – 159 с.
9. Шейко Б. И. Методика подготовки начинающих. // Олимп. 1999. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
10. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. — М.: ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2006. – 543 с.