

Департамент образования Вологодской области
Бюджетное общеобразовательное учреждение Вологодской области
«Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка»



ПРИНЯТА
педагогическим советом
(протокол от 30.08.2024 г. №1)



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 30.08.2024 г. № 118
А. А. Чердынцев

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Пауэрлифтинг»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Трудоемкость: 144 часа
Уровень сложности освоения: стартовый

Автор-составитель:
Шетохин Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования

г. Сокол
2024 г.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы».

Пояснительная записка.

1.1. Актуальность программы.

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы.

Пауэрлифтинг - это тот вид спорта, в процессе занятий которым развиваются такие качества, как сила, быстрота, умение максимально собраться в трудной обстановке соревновательной борьбы. Пауэрлифтинг позволяет воспитывать у спортсменов уверенность в своих силах, упорство, закаляет волю и характер. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 11-18 лет.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Пауэрлифтинг» учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями);
- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Указ президента РФ от 24.06.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г. №962¹ (далее – ФССП);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- постановление Главного государственного санитарного врача «Об утверждении санитарных правил»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

1.2. Направленность и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Пауэрлифтинг» физкультурно- спортивной направленности.

1.3. Отличительные особенности и новизна программы.

Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельности организм атлета приспособляется не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность. Например, в таких видах спорта, как пауэрлифтинг, на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха.

Новизна программы в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании с возможностью выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траекторией.

1.4. Адресат программы.

Обучающиеся от 11 до 18 лет. не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

1.5. Форма обучения.

Основной формой обучения являются очные занятия.

1.6. Объём и срок освоения программы.

Срок реализации программы 1 год.

Общее количество часов по программа – 144 часа.

1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год- 144 часа.

Количество занятий и часов в неделю – 2 занятия по 2 часа.

Продолжительность занятий – 40 минут с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

2. Цели и задачи программы.

2.1. Цель – создание условий для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2.2 Задачи:

- обучать учащихся техническим приемам и методам Пауэрлифтинга;
- формировать культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- научить технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой, тренировочной и соревновательной деятельности;
- научить планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

3. Содержание программы. Учебный план.

№ п\п	Наименование темы	теория	практика	всего	
1	История развития пауэрлифтинга.	1		1	
2	Правила соревнований по пауэрлифтингу	2		2	
3	Основы спортивной подготовки	1		1	
4	Гигиенические знания, умения, навыки	2		2	
5	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	1		1	
6	Общая физическая подготовка	1	50	51	
7	Специальная физическая подготовка	1	22	23	
8	Технико-тактическая подготовка	2	38	40	
9	Участие в соревнованиях	2	11	13	
	ИТОГО	13	121	144	

История развития пауэрлифтинга

Теория (1 час): Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и

Европы. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы..

Правила соревнований по пауэрлифтингу

Теория(2 часа): Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу.

Основы спортивной подготовки

Теория (1 час): Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Гигиенические знания, умения, навыки

Теория(2 часа): Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию

Теория (1 час): Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Спортивная одежда и обувь. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

Общая физическая подготовка

Теория (1 час): Общая физическая подготовка (ОФП), общеразвивающие упражнения.

Практика(50 часов): Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для шеи и туловища, ног, сочетание движений различными частями тела, разноименные движения на координацию, формирование правильной осанки). Общеразвивающие упражнения с предметом (со скакалкой, палкой, набивными мячами). Упражнения на гимнастических снарядах на гимнастической скамейке. Упражнения из акробатики (кувырки; стойки; перевороты). Легкая атлетика (бег, прыжки, гири). Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол).

Специальная физическая подготовка

Теория (1 час): Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика (22 часа): Упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для

мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса.

Технико-тактическая подготовка

Теория(2 часа): Изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Практика(38 часов): Изучение и совершенствование выполнения упражнений в пауэрлифтинге

- приседание (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. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения),
- жим лежа (Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения),
- 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. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Участие в соревнованиях

Теория (2 часа): Повторение правил по соревнованиям, технических и тактических приемов.

Практика(11 часов): Участие в соревнованиях по пауэрлифтингу различного уровня.

. Ожидаемые результаты:

Должны знать:

- технику и тактику в пауэрлифтинге;
- правила соревнований по пауэрлифтингу;
- индивидуальные особенности физического развития и уровня физической подготовленности, в соответствии с возрастными нормативами;
- об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности(неотренированности), перенапряжения.

Должны уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, приобрести навыки по участию в спортивных соревнованиях .

Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 года обучения (Один модуль - с сентября по май)- 144 часа.

Продолжительность реализации программы – 144 часов.

Продолжительность занятий в неделю - 4 часов.

Продолжительность занятий в каникулярное время – 4 часов в неделю.

Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»

2.1. Формы отслеживания и фиксации результатов

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики в данном виде спорта;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- наблюдения и систематический анализ условных и вольных боёв занимающихся;
- участие в соревнованиях.

Оценочные материалы

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории 2 раза в течение года обучения. Обучающиеся знают правила соревнований, технику и тактику данного вида спорта и умеют свои знания применять на практике (соревнования).

Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1. Воспитательный компонент

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса спортсменов. Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них сознания, нравственных чувств, воли и характера.

Личность и индивидуальные особенности у юных спортсменов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера- преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должны соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Для тренеров-преподавателей важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств спортсменов.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;

-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

-воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Духовно-нравственное воспитание			
1	Формирование коммуникативных умений, умения сотрудничать, стремление к честному противоборству, уважению соперников.	Во время тренировок и спортивных мероприятий различного уровня.	В течении года
Здоровьесбережение.			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся.			
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года

<p>край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>		
<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях.</p>	<p>В течение года</p>

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- аудиторное помещение с техническими средствами и оборудованием (компьютер, мультимедийный проектор, экран);
- спортивный зал;
- стойка под грифы и диски;
- тренажер для мышц живота;
- тренажер для мышц ног;
- тренажер для наклонов лежа;
- турник навесной на гимнастическую стенку;
- гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков.

3.3. Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогическим работником, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями.

3.4. Информационно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие подготовку спортсмена в пауэрлифтинге, подготовку к соревнованиям;
- видеотеку;
- положения и условия по организации и проведению спортивных мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений РФ.

Литература

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
5. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
6. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
7. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
8. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
10. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации
11. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260.
12. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.
13. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва. 2011 год
14. Кремнев И. Гантельная гимнастика. Гиревой спорт. Москва. 2011 год
15. Глейберман А.Н. Упражнения с гантелями. Гиревой спорт. Физкультура и спорт. Москва. 2009 год

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mir-la.com>
2. <http://www.rfwf.ru>
3. <http://www.heida.ru>
4. <http://www.wsport.free.fr>
5. <http://www.shatoy.borda.ru>