

Утверждена директором



МУ ДО СШОР № 20

А.В. Мольков

2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА С
ЭЛЕМЕНТАМИ
ПАУЭРЛИФТИНГА»

муниципального учреждения дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва № 20»

Срок реализации программы 12 месяцев

Разработчики Программы:

Деткова М.А. – Старший инструктор-методист
высшей категории МУ ДО СШОР № 20

Ярославль
2024

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для СШОР.

Программа реализуется в ходе тренировочного процесса в МУ СШОР № 20.

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

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее физическое и духовное развитие занимающихся;
- овладение техникой упражнений пауэрлифтинга;
- привитие любви к пауэрлифтингу, с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта;
- развитие моральных и волевых качеств;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- воспитание социальной активности и пропаганда здорового образа жизни.

Сроки реализации программы – **12 месяцев.**

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на взрослые группы.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса тренировки и применение дифференцированного подхода, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении физических навыков может быть различной.

Занятия проводятся **3 раза в неделю.**

**Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа,
минимальный возраст лиц для зачисления на этап в группах
по виду спорта плавание**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
спортивно-оздоровительный	12 месяцев	18	5-20

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании.	1.1. Знания названий атрибутов для развития физических качеств 1.2. Знание техники пауэрлифтинга	1. Информирование, беседа, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
2. Потребность заниматься.	2.1. Посещаемость занятий. 2.2. Активность на занятиях.	2. Анализ посещаемости, мотивация, метод одобрения и поощрения.

3. Самостоятельность	3.1. Умение самостоятельно организовать тренировочный процесс 3.2. Участие в спортивных соревнованиях 3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя	3. Мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4. Опыт ЗОЖ.	4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.	4. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Часы
1.	Основы техники безопасности	2
2.	Теоретическая подготовка	8
3.	Общая физическая подготовка	28
4.	Специальная физическая подготовка	32
5.	Контрольные нормативы	2
	Общее количество часов	72

Основы техники безопасности

В обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам техники безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Темы теоретической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1.	Физкультура и спорт в РФ	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	2
4.	Правила поведения на соревнованиях	1
5.	Формирование здорового образа жизни	1
6.	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании, антидопинг	1
7.	Техника и терминология пауэрлифтинга	1
Итого часов		8

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие спортсмена; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе тренировочного процесса не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность

качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата с учетом специфики тяжелой атлетики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды совершенно необходимы как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых качеств, умений и навыков.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в пауэрлифтинге – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных

двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видео-записи;
- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
 - специально-подготовительные; и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
-

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Принцип дифференцированного подхода.
 2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
 3. Принцип доступности и постепенности
 4. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности) .
 5. Принцип сознательности и активности.
 6. Принцип наглядности.
 7. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
 8. Комплексы дыхательных упражнений.
-
-

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Брусья навесные на гимнастическую стенку
2. Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)
3. Скакалки
4. Помост(1,5x1,5м)
5. Маты гимнастические
6. Палки гимнастические
7. Медицинбол разного веса
8. Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

2. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 – Физ. культура / Г. П. Виноградов. - М. : Сов. спорт, 2009. - 328 с.

3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С.Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.

5. Зинкевич, Д.А. Базовые основы силовой подготовки: учеб. пособие для студентов по направлению 034300 «Физическая культура» / Д.А. Зинкевич. – Челябинск, 2011. – 210с.

6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.

10. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

11. Шейко Б.И. Паурлифтинг. Настольная книга пауэрлифтера. – М.: Издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ СПОРТ СЕРВИС . – 2003. – 546с.

12. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.