

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Спортивной школы г. Алдан

« 01 » 09 _____ 2020 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Спортивной школы г. Алдан
А.Ю. Киселев



« 01 » 09 _____ 2020 г

Спортивная школа г. Алдан

**Дополнительная общеразвивающая
программа по виду спорта пауэрлифтинг**

Разработчики программы:

Тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинга
Калинчук Людмила Васильевна
Методист Згонникова Галина Сергеевна

Программа рассчитана на детей и подростков: с 6 до 23 лет
Срок реализации программы: Весь период (10 л.)

Алдан 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	10
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	29

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Безусловно, пауэрлифтинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десятков человек.

Пауэрлифтинг (англ. **powerlifting**; power — «сила, мощь» + **lifting** — «поднятие») — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Если вы задумали укрепить свое здоровье, если хотите стать хотя бы чуть-чуть сильнее, то непременно подружитесь с пауэрлифтингом. Занятия этим видом спорта преобразуют любого человека. Имея в арсенале почти весь набор упражнений, применяемых культуристами и тяжелоатлетами, занимающиеся пауэрлифтингом гармонично развивают

мускулатуру всего тела. Уже после нескольких месяцев регулярных тренировок заметно улучшается внешний облик спортсмена. Благодаря упражнениям с отягощениями, у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее. Молодой человек приобретает правильную осанку. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму человека.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. А это значит, что у занимающегося значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося.

Поэтому, не имея идеальных данных, при упорном занятии пауэрлифтингом вы не только сможете победить самого себя — прежде слабого, худосочного или тучного, но и преодолеть путь от новичка до чемпиона. Попробуйте преодолеть собственную слабость, неразвитость и будьте уверены: скоро у вас появится вкус к маленьким победам не только над самим собой, но и над сильными соперниками, на которых вы ранее могли смотреть только "снизу вверх". Этим видом спорта никогда не поздно заняться как мужчинам, так и женщинам, юношам и девушкам. Используя упражнения пауэрлифтинга, спортсмены в других видах спорта могут значительно повысить свои результаты.

Рабочая программа разработана на основе общеразвивающей программы по пауэрлифтингу в области физической культуры и спорта.

Настоящая программа предназначена для работы с воспитанниками спортивно оздоровительной группы.

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка,

устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям пауэрлифтинга.
4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
5. Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических качеств.
6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники.
7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Рабочая программа для спортивно-оздоровительных групп рассчитана на 276 часов учебных занятий, 6 часов в неделю. Контингент обучающихся с 6 до 23 лет. Механизмом оценивания полученных результатов является промежуточный контроль освоения технических элементов, прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической, а также технической подготовке. Группы комплектуются по желанию обучающихся (юношей, девушек), имеющих медицинский допуск для занятий пауэрлифтингом, на основании приказа директора. Допускается формирование разновозрастных групп.

Учебное занятие состоит из двух часов. Продолжительность одного учебного часа - 45 мин. с перерывом 5 мин. для отдыха спортсменов.

Структура занятия состоит из трех частей:

1. подготовительной (разминочный комплекс, ОРУ);
2. основной (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, ОФП, силовое троеборье, постановка индивидуальной техники);
3. заключительная (упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

Форма занятий - групповая.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

- тренажерный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;
- гантели сборные (0,5-30 кг);
- гири весом 8,16,24,32 кг;
- скакалки;
- скамейка;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- турник;
- стойки для гантелей, блинов;
- стойки для приседаний, жимов;

- скамьи для жима лежа;

- штанга сборная.

Цели и задачи

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Образовательные задачи:

- изучение истории и терминологии пауэрлифтинга;
- изучение основ анатомии и физиологии;
- изучение правил соревнований пауэрлифтинга;
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечнососудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
- обучение основным приемам техники пауэрлифтинга.

Воспитательные задачи:

- воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.

Ожидаемый результат по итогам реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе:

- освоение всех разделов программы на спортивно-оздоровительном этапе;
- успешная сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов;
- овладение техникой выполнения упражнений силового троеборья (приседания со штангой на плечах, жим лежа на прямой скамье средним хватом, становая тяга);
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся.