

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

Принята на заседании
методического совета
« ____ » _____ 2014 г.

Утверждена приказом
директора МОУ ДОД «ЦВР»
№ ____ от « ____ » _____ 2014 г.

Протокол № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Автор: Слепухин Артем Васильевич,
педагог дополнительного
образования

Возраст обучающихся: 21 - 55 лет
Срок реализации: 6 месяцев

г. Оленегорск

2014 год

Пояснительная записка

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 для любого возраста 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.

Цель программы – добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развития силы, силовой выносливости и укрепления здоровья, антивозрастной терапии обучающихся.

Задачами данной программы является:

- сохранение и укрепление здоровья, антивозрастная терапия;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей;
- формирование красивого телосложения;
- развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечнососудистой 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;
- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Срок реализации программы - 6 месяцев. Программа рассчитана на 24 учебные недели, 144 учебных часа. Учебные занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа.

Учебная группа комплектуется из обучающихся в возрасте с 21 года до 55 лет. Количество обучающихся в группе - 6 чел.

Формы обучения

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями, (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия).

Практические занятия включают в себя специально сформированные комплексы упражнений, направленные на проработку отдельных групп мышц.

Структура занятия

Программа включает специальную и общую физическую подготовку, поэтому занятия комплексные. Они построены следующим образом.

Вводно-подготовительная часть (разминка) предусматривает психологическую и функциональную подготовку организма обучающихся, а также подготовку мышечно-связочного аппарата к последующим нагрузкам. В разминку входит следующий комплекс упражнений: вращение головы вправо и влево, вращение рук - в плечах, в локтях, в кистях, повороты туловища вправо и влево, наклоны, приседания, отжимания, прыжки со скакалкой, разводка гантелей в наклоне.

Основная специально-силовая часть предусматривает подготовку организма учащихся к систематическим нагрузкам, с постепенным увеличением отягощений при выполнении комплекса упражнений для отдельных групп мышц. Упражнения имеют разную направленность. Упражнения на растягивание увеличивают подвижность в тех или иных сочленениях, способствуют укреплению связок, сухожилий и повышают эластичность тканей. Упражнения с отягощениями укрепляют мышцы, повышают их эластичность, положительно влияют на трофику, что приводит к усилению обменных процессов, к увеличению мышечной массы, следовательно, к увеличению силы. Создаются предпосылки оптимального режима для функционирования всех органов и систем организма.

В *заключительной специально-силовой части* проводятся упражнения на расслабление, они направлены на активное и произвольное расслабление мышц, на устранение явлений утомления.

Специально-прикладная часть предусматривает аэробные занятия, которые улучшают работу сердца и малого круга кровообращения, развивают органы дыхания, улучшают общую выносливость, помогают избавиться от жировых отложений и способствуют эмоциональной разрядке обучающихся.

Методы обучения

В рамках использования неопредельных отягощений в программе применяются элементы круговой тренировки (используются упражнения последовательного и легкого характера) и повторно-серийный метод, предусматривающие чередование малых и больших нагрузок.

Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растягивание в многократном повторении.

Постоянная смена комплексов упражнений, увеличение интенсивности тренировочного процесса, регулярное наблюдение за своим прогрессом и

силовыми показателями, а также ростом мышечных объемов позволяет избежать однообразия и монотонности тренировок.

Занятия по предлагаемой программе состоят из отдельных комплексов упражнений. Они предусматривают соотношение средств специальной силовой и общей физической подготовки.

В программе используются два направления в развитии силы:

1. Непредельные отягощения с предельным числом повторений, где величина отягощений дозируется в процентах к максимальному весу и составляет:

- минимальная нагрузка 40-50% - 15 раз и более;
- малая нагрузка 50-60% - 15-12 раз;
- небольшая нагрузка 60-70% - 12-10 раз;
- средняя нагрузка 70-80% - 10-8 раз;
- большая нагрузка 80-90% - 8-6 раз.

2. Околопредельные отягощения:

- околомаксимальная нагрузка 90% - 6-3 раза. Иначе говоря, при выполнении упражнений можно определить три вида дозировки:

- 1) 12-15 повторений в упражнении - малая нагрузка;
- 2) 10-8 повторений в упражнении - средняя нагрузка;
- 3) 6-3 повторений в упражнении - большая нагрузка.

Непредельные отягощения с предельным числом повторений в программе имеют доминирующее значение, т.к. комплексы упражнений рассчитаны не только на физически подготовленных подростков, но и на тех, кто имеет длительный перерыв или ранее вообще не занимался силовыми упражнениями. Применение непредельных отягощений даёт возможность выполнять упражнения точно, в заданной амплитуде и в указанном направлении. Это позволяет добиться правильной постановки дыхания при выполнении силовых упражнений, большей координации в движениях, помогает избежать травматизма. Непредельные отягощения с предельным числом повторений помогают правильно распределить тренировочную нагрузку с учётом индивидуальных особенностей обучающихся (тип телосложения, возраст, физическая подготовленность).

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут **уметь:**

- самостоятельно составлять план тренировки на основе личных ощущений;
- правильно и тактично выполнять упражнения на тренажерах и со свободным весом;
- самостоятельно составлять комплексы упражнений на различные группы мышц;
- самостоятельно подбирать вес отягощения в соответствии с физическими навыками;

- выполнять страховочные действия при выполнении упражнений силового троеборья;
- самостоятельно составлять правильное сбалансированное рациональное питание;

владеть:

- техникой выполнения усложненных упражнений пауэрлифтинга.

Ожидаемый конечный результат по данной программе:

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Методическое обеспечение

Для реализации программы используется следующее методическое обеспечение:

1. Специальная литература.
2. Наглядные пособия: плакаты, стенды.

Материально-техническое обеспечение

1. Тренажёрный зал.
2. Тренажёры.
3. Спортивное оборудование (гантели разных весов, «блины» разных весов, скакалки, обручи, грифы, штанги, мячи, маты).

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	1	1	-
1.	Влияние занятий пауэрлифтингом на строение и функции организма человека	1	1	-
2.	Оборудование тренажёрного зала и инвентарь	1	1	-
3.	Травматизм и его профилактика	1	1	-
4.	Режим, питание, гигиена, закаливание	1	1	-
5.	Врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-
6.	Общая физическая подготовка	49	1	48
7.	Специальная физическая подготовка	87	1	86
	Заключительное занятие	2	-	2

	Итого:	144	8	136
--	---------------	------------	----------	------------

Содержание программы

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие: - цели и задачи; - план работы на год; - инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности; - организационные вопросы	1	1	-
1.	Влияние занятий пауэрлифтингом на строение и функции организма человека: - влияние систематических занятий атлетической гимнастикой на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости; - формирование правильной осанки и гармоничного телосложения	1	1	-
2.	Оборудование тренажёрного зала и инвентарь: - виды тренажёров, их назначение; - спортивный инвентарь (гантели, гири, штанга, скакалки и др.)	1	1	-
3.	Травматизм и его профилактика: - причины и виды травматизма; - профилактика травматизма	1	1	-
4.	Режим, питание, гигиена, закаливание: - режим и питание – основа здорового образа жизни; - личная гигиена спортсмена; - требования к одежде и обуви; - особенности закаливания солнцем, воздухом, водой	1	1	-
5.	Врачебный контроль. Самоконтроль: - значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической	1	1	-

	<p>культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация и формы работы по врачебному контролю; - значение и содержание самоконтроля спортсмена; - объективные данные самоконтроля: масса, пульс, кровяное давление; - субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность; - понятие о спортивной тренировке и перетренированности; - утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления; - антропометрические измерения физического развития спортсмена; - дневник самоконтроля. Правила заполнения 			
6.	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие об общей физической подготовке. Значение ОФП; - упражнения на гибкость; - упражнения на растягивание; - упражнения на расслабление; - упражнения на развитие мышц: а) груди; б) ног; в) спины; г) плечевого пояса; д) бицепса; е) трицепса; - бег, ходьба; - прыжки с использованием скакалки 	49	1	48
7.	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие о специальной физической подготовке. Значение СФП; - упражнения со штангой, гантелями, гирями 	87	1	86
	<p>Заключительное занятие. Подведение итогов</p>	2	-	2

Список литературы

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – Киев: Здоровье, 1975.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке - М.: Физическая культура и спорт, 1977.
4. Карпман В.Л. Спортивная медицина. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Как тренируются в силовом троеборье опытные атлеты//Архитектура тела и развитие силы. - 1993. - № 1. - С. 16.
8. Русская пирамида// Сила и красота. - 1993. - № 1. – С. 20.

Программу составил

педагог дополнительного образования

МОУ ДОД «Центр внешкольной работы»

А.В. Слепухин