

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации
города Сарова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» города Сарова

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
« 15 » 04 2025г

Утверждаю
директор Центра внешкольной работы

Ю.В. Юртайкина
« 18 » 04 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО –
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Срок реализации: 36 часов

Возраст обучающихся: 9 – 18 лет

Автор составитель: Козабаранов Руслан
Сергеевич,
педагог дополнительного образования,
первая квалификационная категория

г. Саров, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Содержание учебного плана.....	6
4. Оценочные материалы.....	7
5. Условия реализации программы.....	8
6. Список литературы.....	9
7. Приложения.....	10

1. Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы: Программа предполагает гибкое построение образовательно-воспитательного процесса в условиях летнего отдыха, смену видов деятельности, широкие возможности индивидуального участия детей и развитие их способностей, развитие эмоциональной сферы личности ребенка. Личностно-ориентированный подход к образованию с использованием здоровьесберегающих технологий способствует сохранению и укреплению физического и социального здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность: Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к силовым видам спорта. Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности реализации интересов потребностей в саморазвитии, самореализации через физкультурно-спортивную деятельность.

Новизна: Определяется выстроенной моделью взаимодействия всех участников воспитательного процесса, в основе, которой лежит реализация образовательного компонента физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы: Развитие физических качеств обучающихся и обучение первоначальным умениям и знаниям выполнения базовых и вспомогательных упражнений пауэрлифтинга.

Задачи программы:

1. Обучать правилам поведения в тренажерном зале и технике безопасности при работе с отягощениями, участию в спортивных играх и т.д.
2. Развивать специальную и общую физическую подготовленность.
3. Дать первоначальные умения и знания выполнения базовых и вспомогательных упражнений пауэрлифтинга.

Ожидаемые результаты:

- ребенок будет владеть всеми знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной образовательной программы.

- будет уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- будет знать правила поведения в тренажерном зале, как влияют физические упражнения на организм человека, правила гигиены, закаливания, питания и режима занимающихся.
- будет уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
- будет уметь выполнять базовые и вспомогательные упражнения пауэрлифтинга.

Результат освоения программы:

Обучающийся знает:

- Правильную технику выполнения базовых упражнений пауэрлифтинга;
- Правильную технику выполнения вспомогательных упражнений пауэрлифтинга.

Обучающийся умеет:

- применять приобретенные знания и практические умения физкультурно-спортивной деятельности в повседневной жизни.

Владеет:

- Умением самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.
- Развитием спортивного потенциала;

Формы организации образовательного процесса: Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. В группу, как правило, входят дети разного возраста и с разным уровнем физических способностей. Теоретические знания по всем разделам программы даются в начале занятий и закрепляются в практической работе, завершается занятие обсуждением пройденного материала. Занятия могут проводиться в форме тренировок, конкурсов, игр, соревнований. По завершению программы проходит итоговая диагностика.

2. Учебный план

Календарный учебный план составлен из расчета 9-ти часовой учебной нагрузки на учебную группу в неделю, всего программа предполагает 36 учебных часов.

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Техника безопасности при работе с отягощениями, участии в спортивных играх и т.д.	1		1
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся	1		1
4	Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения спортивные игры контрольные испытания по физической подготовке		10 9 2	21
5	Специальная физическая подготовка: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой развитие специальных качеств специальные восстановительные мероприятия		5 4 1	10
6	Итоговая диагностика пройденного материала по программе		2	2
	Итого	3	33	36

3.Содержание учебного плана.

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к занятиям, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта участия в соревнованиях.

1. Техника безопасности при работе с отягощениями, участия в спортивных играх и т.д.
2. Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся.
3. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающегося. Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.
4. Общая физическая подготовка – ОФП. Значение ОФП в тренировке атлета. Средства ОФП: подвижные игры; эстафеты; спортивные игры; футбол, волейбол, баскетбол.
5. Специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений. Средствами достижения являются: бег – 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие.

Изучение и совершенствование техники. Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных учреждений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений.

6. Первое знакомство с организацией проведения соревнований.

4. Оценочные материалы.

Формы аттестации:

- Сдача контрольного зачета по практике (см. приложение 1)

Диагностика эффективности и реализации программы

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику уровня физической подготовленности обучающихся.

Диагностика проводится в начале и в конце программы. Цель: определение уровня физической подготовки подростков на начало занятий по программе и по ее завершении.

Диагностика в начале программы проводится по следующим параметрам:

- прыжки в длину с места;
- отжимание от пола;
- подтягивание;
- подъем корпуса на полу (пресс).

Диагностика в конце программы определяет качество усвоения обучающимися всего объема содержания образовательной программы. Она включает в себя практические навыки и умения (наблюдения, сдача нормативов по ОФП на развитие физических качеств);

Если есть положительная динамика (увеличение количества повторов при их качественном выполнении), значит, имеет место результативность.

5.Условия реализации программы.

1. Спортивный зал (светлое, просторное, хорошо проветриваемое помещение)
2. Спортивный инвентарь (комплекты штанг и тренажёров для занятий):
 - Тренажер "Сгибание ног"
 - Тренажер "Разгибание ног"
 - Тренажер "Вертикальная тяга"
 - Тренажер для сведения и разведения ног
 - Тренажер "Горизонтальная тяга"
 - Тренажер для трицепса
 - Скамья для прессы
 - Скамья атлетическая горизонтальная
 - Скамья атлетическая универсальная
 - Скамья Скотта
 - Скамья для горизонтального жима
3. Вспомогательный инвентарь (скакалки, обручи, гимнастические палки и др.)

6. Список литературы.

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. – М.: Издательство «Советский спорт», 2006. – 272 с.
2. Бирюков А. А. Массаж – спутник здоровья. М.: 1992 г.
3. Воробьев Р. И. Питание и здоровье. – М.: 1990 г.
4. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977 г.
5. Шейко Б. И. Методика подготовки начинающих// Олимп. 1999

7. Приложения.

(Приложение 1)

Таблица сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП
в начале и конце смены

Фамилия имя	<i>Начало программы</i>					<i>Конец программы</i>				
	Подтягивания	Пресс за 30с.	Прыжки в длину	Отжимание от пола	Уровень усвоения	Подтягивания	Пресс за 30с.	Прыжки в длину	Отжимание от пола	Уровень усвоения

Тесты по ОФП и СФП:

1. Пресс за 30сек. - руки за голову, ноги согнуты в коленях. Тест позволяет измерить выносливость и силу мышц брюшного пресса.
2. Отжимание от пола максимально. Оценивается правильность выполнения упражнения, руки сгибаются до прямого угла, спина не прогибается.
3. Прыжки в длину с места. Тест позволяет оценить ловкость и силу.
4. Подтягивание на перекладине максимально – определяется сила мышц спины.