Муниципальное автономное учреждение
городского округа Перевозский Нижегородской области
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от 28.12.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАУ ФОК«Чайка»
№ 204-ПД_от 28.12.2024г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Body sculpt»
Уровень «ознакомительный»
Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
тренер-преподаватель
Котова А.С.

г. Перевоз
2024 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Body Sculpt», (далее Программа), имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания детей; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Программа «Body Sculpt» предусматривает:

− вовлечение максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, воспитание устойчивого интереса к спорту;

− формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности;

− воспитание ответственности и предпрофессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся;

− воспитание морально-волевых качеств.

При реализации программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторонтренировочногопроцесса (физической, технико-тактической,психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы педагогического и медицинского контроля);

-принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности - предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практическихзанятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В процессе обучения используются следующие формы организации учебного занятия: беседа, открытая тренировка, индивидуальная работа с обучающимися, тренировка в виде соревнований. Выполнение контрольных нормативов.

Новизна программы заключается в проведении регулярной, системной организации учебно-тренировочного процесса с учетом и применением всех современных научно-педагогических рекомендаций, советами ведущих специалистов в данной области, использованием обширного методического материала. В данной программе по сравнению с известными аналогами прошлых лет применен метод индивидуального подхода к каждому учащемуся с учетом его индивидуальных физиологических качеств путем индивидуального планирования нагрузок.

Актуальность программы. Этот вид групповой тренировки направлен на развитие силы, совершенствование скелетно-мышечной системы, укрепление мышц и избавление от проблемных зон на руках, животе и ногах.

Силовые программы проходят как с отягощениями (гантели, штанга), так и с весом собственного тела.

Данный вид тренировки подходит и тем, кто желает нарастить мышечную массу, и тем, кто хочет похудеть. В большей степени силовые групповые тренировки рассчитаны на сжигание жира и на формирование красивого подтянутого тела.

Программа включает в себя упражнения с отягощениями (обычно с гантелями) и упражнения с весом собственного тела (отжимания, планки)

В настоящее время развитие пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Данная программа избавляет от многих физических недостатков: сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слабо развитые мышцы. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую систему и другие жизненно важные системы организма. Через развитие мускулатуры, занятия активно и благотворно воздействуют

на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Это особенно актуально для современной молодёжи, страдающей проблемами здоровья. Формирует адекватную оценку собственных физических способностей. Углубляет изучение основ базовых видов двигательных действий. Создаёт основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

Отличительной особенностью программы является её широкая направленность, заключающаяся не в узкоспециализированных упражнениях, а в наборе самых разнообразных силовых и гимнастических комплексов.

Отличие программы «Body Sculpt» в следующем: в программе интегрированы сведения различных спортивных дисциплин, медицинских и психологических областей; приоритет развития универсальных учебных действий: рефлексии, коммуникативности, самооценки и т.д.; преобладание развития общих способностей личности над специальными; содержание программы направлено на воспитание личности обучающегося и создание условий для реализации всех его потенциальных возможностей, а также развитие мобильности и адаптируемости личности к жизни в обществе.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий пауэрлифтингом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям учащихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на

занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Программа является разноуровневой, так как предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы: индивидуальные особенности, физические данные, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности и др.

Адресат программы

Программа предназначена для девушек 12-18 лет. В этом возрасте происходит бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретается ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений. К 17 годам энергичней растет мышечная ткань, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более совершенной. Пульс замедляется, артериальное давление понижается, ударный объем сердца приближается к объемувзрослых скорость движения крови уменьшается.

Именно в этот период очень важно гармоничное развитие мышц, ибо одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций.

Условия набора учащихся - отсутствие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы 10 – 12 человек.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Форма обучения – очная.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.
Продолжительность учебного часа 45 минут. 1, 2, 3 года обучения по 216 часов.

Цель программы: развитие личностного и физического потенциала ребенка посредством овладения и совершенствования техники силового вида спорта «Пауэрлифтинг»

Задачи программы:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать ;

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах её тестирования;

- обучить технико-тактическим действиям в пауэрлифтинге;

-сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по пауэрлифтингу;

Учебно-тематический план на 3 года

№ п\п	Название раздела и тем	Количество часов 1 год обучения			Количество часов 2 год обучения			Количество часов 3 год обучения			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	2	2	0	2	2	0	Пед. наблюдение Опрос
2.	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Выполнение команд судьи.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. наблюдение
3.	ОФП: Упражнение с отягощениями. СФП: Расстановка ног. Ширина хвата.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. наблюдение
4.	ОФП: Упражнения с отягощениями. СФП: Приседание со штангой.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. наблюдение
5.	Контрольное занятие: Сдача нормативов	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Тестирование
6.	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. СФП: Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. наблюдение
7.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека..	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Опрос

8.	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. СФП: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. наблюдение
9.	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. СФП: Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. наблюдение
10.	ОФП: Присед со свободным весом. СФП: Присед в машине Смита	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. наблюдение
11.	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. СФП: Дыхание во время выполнения упражнения.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Тестирование
12.	История развития пауэрлифтинга.	2	2	0	2	2	0	2	2	0	Опрос
13.	ОФП: Упражнение с отягощениями. СФП: Разновидности старта (динамический, статический).	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. наблюдение
14.	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. наблюдение

	СФП: Зависимость высоты фиксации штанги.										
15.	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Работа мышц разгибателей.	6	0	6	6	0	6	6	0	6	Пед. наблюдение
16.	Промежуточная аттестация	2	2	0	2	2	0	2	2	0	Опрос
17.	ОФП: Упражнение с отягощениями. СФП: Подъем штанги от груди.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. наблюдение
18.	Гигиенические знания, умения и навыки.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Опрос
19.	ОФП: Упражнение с отягощениями. СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. наблюдение
20.	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. наблюдение
21.	ОФП: Упражнение с отягощениями. СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Тестирование

22.	Основы спортивного питания.	2	2	0	2	2	0	2	2	0	Опрос
23.	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. СФП: Использование максимального прогиба.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. Наблюдение
24.	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Техника подведения рук под гриф штанги.	8	2	6	8	2	6	8	2	6	Пед. Наблюдение
25.	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.	8	2	6	8	2	6	8	2	6	Тестирование
26.	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. Наблюдение
27.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	4	0	4	4	0	4	4	0	4	Опрос
28.	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Положение звеньев тела	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. Наблюдение

	перед началом жима.										
29.	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. Наблюдение
30.	ОФП: Выполнение упражнений на	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. Наблюдение
31.	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. СФП: Жим штанги лёжа	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. Наблюдение
32.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Опрос
33.	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Жим лежа в уступающем режиме .	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Тестирование
34.	ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. СФП: Тяга в уступающем режиме	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. Наблюдение
35.	ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. Наблюдение

	СФП: Приседания в уступающем режиме										
36.	Итоговая аттестация	4	4	0	4	4	0	4	4	0	Тестирование
37.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	4	0	4	4	0	4	4	0	4	Опрос
38.	ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. СФП: Мёртвая тяга	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. Наблюдение
39.	ОФП: Аэробные упражнения СФП: Велотренажер, беговая дорожка, элиптический тренажер, аэробика.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Пед. Наблюдение
Итого:		**216**	**74**	**142**	**216**	**74**	**142**	**216**	**74**	**142**	

2. Содержание учебного плана программы.

Тема № 1 Вводное занятие (2 часа)

Теория. (2 ч.) Инструктаж по технике безопасности при занятиях на тренажёрах, при работе с гантелями и гирями. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Тема № 2. ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. (6 часов) СФП: Выполнение команд судьи.

Теория. (2 ч.) Начинать тренировку всегда с разминки. Это позволит вамвривести мышцы в тонус, разогреть их и подготовить к предстоящей работе. Практика. (4 ч.) Вертикальная тяга. Горизонтальная тяга. Жим вниз на тросовом тренажере. Гиперэкстензия. Жим ногами. Видимый

сигнал,состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой "присесть".

Тема № 3. ОФП: Упражнение с отягощениями. (6 часов)СФП: Расстановка ног. Ширина хвата.

Теория (2 ч.) Непосредственно на тренажёрах следует заниматься с осторожностью. Не стоит начинать с больших весов, если вы новичок.

Практика. (4 ч.) Тяга гантели одной рукой. Жим гантелей вверх. Сплит-приседания. Жим гантелей от плеч. Толчок бедрами. Постановка ног (шире, уже, на ширине плеч). Закрытый захват гриф

Тема № 4. ОФП: Упражнения с отягощениями. (6 часов)СФП:

Приседание со штангой. Теория. (2 ч.) После завершения основной тренировки необходимо вернуться к кардиотренажёрам, а также провести несколько упражнений на растяжку. Это существенно уменьшит или вовсе избавит вас от боли в мышцах на следующий день после тренировки.

Практика. (4 ч.) Становая тяга. Зашагивания на платформу. Жим на бицепс сидя. Французский жим лежа. Жим гирь вверх поочередно.

Тема № 5. Контрольное занятие: Сдача нормативов. (6 часа)

Теория (2 ч.) Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице Практика. (4 ч.) Бег 30 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Отжимание на брусьях. Бег 1000 метров. Поднимание туловища за 1 минуту.

Тема № 6. ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. (6 часов)

СФП: Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.

Теория. (2 часа) Упражнения, в которых используется только собственный вес, называется калистеники. Как и другие виды тренировок, цель калистеники это увеличение мышечной массы и силы.

Практика. (4 часа) Приседания. Выпады. Баланс на одной ноге. Выпад на одной ноге. Мост на одной ноге. Болгарский сплит-присед на одной ноге. Плиометрические выпады. Плиометрические приседания. Приседание «пистолетик» на возвышенность. Подъём на носочки с прямой ногой.

Тема № 7. Необходимые сведения о строении и функциях организма

человека. (6 часов)

Теория. (2 ч.) Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции

Тема № 8. ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.

СФП: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. (6 часов)

Теория. (2 ч.) Общие правила выполнения упражнений. Практика. (4 ч.) Подъём на носочки с согнутой ногой. Опускание пятки. Выпады вбок. Планка. Боковая планка с подъёмом ноги. Скалолаз. Удержание ног. Русские скручивания. Подъём ног. Техника приседания в пауэрлифтинге Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение в пауэрлифтинге. Техника приседания со штангой и порядок выполнения упражнения

Тема № 9 ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.СФП: Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. (6 часов)

Теория (2 ч.) Общий центр массы системы «спортсмен — штанга» должен проецироваться в середину площади опоры.

Практика. (4 ч.) Скручивания «велосипед». Супермен. Пловец. Скорпион. Отжимания. Индийские отжимания. Шаги руками с отжиманием. Бёрпи. Определение максимальной скорости подседа

Тема № 10 Присед со свободным весом.

Присед в машине Смита (6 часа)

Тема № 11 ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.

СФП: Дыхание во время выполнения упражнения. (6 часов)

Практика (6 ч.) Поднимание туловища. Отжимания с узким хватом. Подтягивания.

ОФП: Упражнения с отягощениями. Приседания с выпрыгиванием. Скручивания. Подъём ног лежа. Выпрыгивания вверх. Бег на месте с высоким подниманием колен. Джампинг джек. Гусеница с отжиманиями. Вдох или выдох? Как дышать во время тренировки.

Тема № 12 История развития пауэрлифтинга. (2 часа)

Теория (2 ч.) Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта.

Тема № 13 ОФП: Упражнение с отягощениями.

СФП: Разновидности старта (динамический, статический) (6 часов)

Теория (2 ч.) Динамическая работа, при которой происходят изменения длины мышц без изменения их тонуса. Этому методу принадлежит приоритет. Практика (4 ч.) Приседание со штангой. Жим штанги лёжа. Разведение рук с гантелями в положение лёжа. Пуловер. Жим штанги ногами.

Тема № 14 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.

СФП: Зависимость высоты фиксации штанги. (6 часов)

Теория (2 ч.) Структура тренажеров.

Практика (4 ч.) Гакк-машина. Упражнение в тренажёре для грудных мышц.Тяга нижнего блока к животу. Разгибание рук на блоке.

Тема № 15 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. (6 часов) СФП: Работа мышц разгибателей.

Практика (6 ч.) Тяга верхнего блога из-за головы, французский жим, мёртвая тяга, скручивания на тренажере, велотренажёр, жим на наклонной скамейке, отжимание на брусьях, отжимания обратным хватом.

Тема № 16 Промежуточная аттестация (2 часа)

Теория (2 ч.) Проведения тестирования по пройденному материалу.

Тема № 17 ОФП: Упражнение с отягощениями (6 часов) СФП: Подъем штанги от груди.

Теория (2 ч.) Основы знаний о соревновательном упражнении жим штанги лёжа

Практика (4 ч.) Упражнение «молоток». Сгибание и разгибание гантелей стоя.Разведение гантелей стоя. Приседание со штангой на груди. Тяга штанги в наклоне. Жим штанги лёжа

Тема № 18 Гигиенические знания, умения и навыки (6 часа)

Теория. (2 ч.) Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за

кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Практика (4 ч).

Тема № 19 ОФП: Упражнение с отягощениями (6 часов) СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.

Теория (2 ч.) Основы знаний о соревновательном упражнении приседание со штангой.

Практика (4 ч.) Тяга гантели одной рукой. Жим гантелей вверх. Сплит-приседания. Жим гантелей от плеч. Толчок бедрами. Скорость медленная, средняя, быстрая в приседании.

Тема № 20 ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.

СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге (6часов)

Теория (2 ч.) Основы знаний о соревновательном упражнении становая тяга Практика (4 ч.) Выпад с прыжком, планка на прямых руках, отжимания обратным хватом, поднимание туловища на наклонной скамейке, подъём ногиз положения лёжа, становая тяга

Тема № 21 ОФП: Упражнение с отягощениями.

СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. (6 часов) Теория (2 ч.) Практика (4 ч.) Толчок 2 гирь, рывок гирь, приседание с гирей, выпады сгирей, подъём гири до груди, жонглирование с гирей.

Тема № 22 Основы спортивного питания. (2 часа)

Теория (2 ч.) Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

Тема № 23 ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. (6 часов) СФП: Использование максимального прогиба.

Теория (2 ч.) Основы знаний о соревновательном упражнении толчок 2 гирь Практика.(4 ч.) Толчок 2 гирь, рывок гирь, приседание с гирей, выпады сгирей, подъём гири до груди, жонглирование с гирей. Использование мостикав жиме лёжа.

Тема № 24 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах (8 часов)

СФП: Техника подведения рук под гриф штанги.

Теория (2 ч.) Виды хватов в пауэрлифтинге.

Практика (6 ч.) Гакк-машина. Упражнение в тренажёре для грудных мышц.Тяга нижнего блока к животу. Разгибание рук на блоке.

Тема № 25 ОФП: Выполнение упражнений с отягощением (8 часов)

СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела.

Теория (2 ч.) Как упражнения с весом влияют на организм человека Практика (6 ч.) Становая тяга. Зашагивания на платформу. Жим на бицепс сидя. Французский жим лежа. Жим гирь вверх поочередно.

Тема № 26 ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом (6 часов)

СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки.

Теория (2 ч.) Виды экипировки, использующиеся в пауэрлифтинге

Практика (4 ч.) Приседания. Выпады. Баланс на одной ноге. Выпад на одной ноге. Мост на одной ноге. Болгарский сплит-присед на одной ноге. Плиометрические выпады. Плиометрические приседания. Приседание «пистолетик» на возвышенность. Подъём на носочки с прямой ногой

Тема № 27 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (4 часа)

Теория (4 ч.) Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика.

Тема № 28 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.(6 часов.)

СФП: Положение звеньев тела перед началом жима.

Практика (6 ч.) Тяга верхнего блога из-за головы, французский жим, мёртвая тяга, скручивания на тренажере, велотренажёр, жим на наклонной скамейке, отжимание на брусьях, отжимания обратным хватом.

Тема № 29 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. (6 часов) СФП: Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил прижиме лежа.

Теория (2 ч.) Разрешенная экипировка в жиме лёжа федерацией IPF. Практика (4 ч.) Тяга верхнего блога из-за головы, французский жим, мёртвая тяга, скручивания на тренажере, велотренажёр, жим на наклонной скамейке, отжимание на брусьях, отжимания обратным хватом.

Тема № 30 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах. (6 часов) СФП:Становая тяга

Теория (2 ч.) Ошибки в выполнение упражнения становой тяги.

Практика (4 ч.) Французский стул, пуловер, доска Скотта, обратные гиперэкстензия, тяга нижнего блога к животу, приседания в широкой постановке ног с задержкой внизу, жим ногами в тренажере.

Тема № 31 ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом. (6 часов)

СФП: Жим штанги лёжа

Теория (2 ч.) Ошибки в выполнение упражнения жим штанги лёжа.

Практика (4 ч.) Выпад с прыжком, планка на прямых руках, отжимания обратным хватом, поднимание туловища на наклонной скамейке, подъём ногиз положения лёжа, жим штанги лёжа

Тема № 32 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (6 часа)

Теория (2 ч.) Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Практика 4 (ч).

Тема № 33 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах (6 часов) СФП: Жим лежа в уступающем режиме .

Практика (6 ч.) Вертикальная тяга. Горизонтальная тяга. Жим вниз на тросовом тренажере. Гиперэкстензия. Жим ногами. Жим лёжа в пирамиде.

Тема № 34 ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом (6 часов)

СФП: Тяга в уступающем режиме

Теория (2 ч.) Тяга сумо и классическая тяга. Плюсы и Минусы.

Практика (4 ч.) Выпад с прыжком, планка на прямых руках, отжимания обратным хватом, поднимание туловища на наклонной скамейке, подъём ногиз положения лёжа, становая тяга.

Тема № 35 ОФП: Выполнение упражнений с отягощением (6 часов) СФП: Приседания в уступающем режиме

Тема № 36 Итоговая аттестация (4 часа)

Практика (4 ч.) Проведение соревнований по пауэрлифтингу.ОФП: Упражнение с отягощениями.

СФП: Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

Тема № 37 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. (4 часа)

Практика (4 ч.) Правила пауэрлифтинга как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Тема № 38 ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах (6 часов) СФП: Мёртвая тяга

Теория (2 ч.) Практика (4 ч.) Гакк-машина. Упражнение в тренажёре для грудных мышц. Тяга нижнего блока к животу. Разгибание рук на блоке. Жим штанги лёжа узким хватом. Мёртвая тяга.

Тема № 39 ОФП: Аэробные упражнения (6ч.)

СФП: Велотренажер, беговая дорожка, элиптический тренажер, аэробика

Теория (2 ч.) Практика (6 ч.)

Планируемые результаты:

В результате освоения программного материала учащиеся будут знать:

- основные вопросы физической культуры и спорта;
- задачи и перспективы дальнейшего развития силового троеборья;
- правила личной и общественной гигиены;
- знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;

уметь:

- вести спортивный дневник и анализировать записанные в нем данные;
- осуществлять судейство в соревнованиях по силовому троеборью;
- уметь технически правильно выполнять упражнения силового троеборья и специально-вспомогательных упражнений.

5. Условия реализации Программы

Результат реализации программы «Body Sculpt» во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования. Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СаНПина и правилам техники безопасности работы. Особое внимание следует уделить тренировочному месту учащихся.

Для обучения по Программе используется помещение спортивного зала ФОКа и спортивное оборудование.

Информационное обеспечение. Деятельность в рамках программы должна быть обеспечена наглядными пособиями, демонстрационным материалом и специальными учебно-методическими видео и аудио материалами литературой.

Формы аттестации

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

При комплектовании групп, с целью динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам и допуска учащегося к спортивным занятиям и

соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюденияспециалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью, а также уровнем освоения теоретического материала осуществляется педагогом.

В течение года в рамках данной программы проводится три вида контроля:

Входной - проверка первоначальных физических способностей (устойчивость, координация, выносливость и т.д.), уровня заинтересованности и мотивации к занятию пауэрлифтингом.

Формы: наблюдение, собеседование, тестирование физических способностей, выполнение контрольных нормативов (в начале следующих годов обучения).

Промежуточный – проходит в течение года. Данный контроль позволяет определить промежуточный уровень усвоения материала программы для того, чтобы скорректировать у обучающихся выявленные проблемы и составить план исправления ошибок. Промежуточный контроль проходит в форме наблюдения, собеседования, контрольного опроса, проверочного занятия, тестирования физических способностей (выполнение контрольных нормативов (тесты по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка)

Итоговый. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный период. Формы контроля: выступление на соревновании, показательное выступление; анализ результатов соревновательной деятельности.

Для выявления и фиксации соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Пауэрлифтинг» педагогом используются следующие материалы:

- технология определения уровня личностного развития обучающихся по дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе (личностные результаты)

п.п №	Содержание показателей	баллы
1. Мотивация учебно-познавательной деятельности:		
1	Занимается охотно, стремится получить прочные знания и вне образовательной программы, способствует активной познавательной деятельности обучающихся, охотно помогает в реализации познавательных возможностей товарищам	3
2	Занимается с интересом, участвует в познавательной деятельности, не ограничивается рамками предложенной программы, но под контролем педагога или только по интересующим его темам.	2,5
3	Занимается под контролем педагога, неохотно, познавательная активность низкая, ограничивается рамками образовательной программы.	2
4	Не проявляет особого интереса к приобретению знаний, познавательная активность крайне низкая, образовательную программу усваивает плохо	1,5
5	Равнодушен к учению, познавательная активность отсутствует, знания образовательной программы неудовлетворительны 1	1
2. Сформированность интеллектуальных умений (анализа, синтеза, сравнения, установления закономерностей):		
1	Высокая. Самостоятельно определяет содержание, смысл (в том числе скрытый) анализируемого, точно и ёмко обобщает, видит и осознаёт тонкие различия при сравнении, легко обнаруживает закономерные связи	3
2	Хорошая. Охотно определяет содержание, смысл анализируемого с незначительной помощью взрослых, умеет обобщать, способен найти различия в сравнении, закономерные связи обнаруживает при внешней стимуляции взрослых.	2,5
3	Средняя. Задания, требующие анализа, синтеза, сравнения, обобщения и установления закономерных связей выполняет не всегда охотно и при соответствующей стимулирующей помощи взрослых.	2
4	Низкая. Задания выполняются с организующей и направляющей помощью педагога, не может перенести освоенный способ деятельности на сходное задание, закономерные связи обнаруживает с большим трудом	1,5
5	Очень низкая. При выполнении задания необходима обучающая помощь, предлагаемая помощь воспринимается с трудом, самостоятельный перенос освоенных способов деятельности не осуществляется, способность к установлению закономерностей практически отсутствует.	1
3. Степень обучаемости:		
1	Высокая. Усваивает предложенный учебный материал на занятиях; свободно принимает все виды памяти; обладает высокой способностью к переключению внимания	3

2	Хорошая. Учебный материал усваивает, в основном на занятиях; при необходимости использует наиболее развитые виды памяти; при желании свободно переключает внимание	2,5
3	Средняя. Для усваивания учебного материала необходима дополнительная индивидуальная проработка; использует лишь один вид памяти; способность к переключению внимания развита недостаточно	2
4	Низкая. Учебный материал усваивает плохо; память развита слаб; способность к переключению внимания практически отсутствует	1,5
5	Очень низкая. Учебный материал не усваивает; память не развита; способность к переключению внимания отсутствует	1
4. Навыки учебного труда:		
1	Высокие. Умет планировать и контролировать свою деятельность; организован; темп работы стабильный, высокий	3
2	Хорошие. Может планировать и контролировать свою деятельность с помощью педагога; не всегда организован; темп работы не всегда стабильно хороший	2,5
3	Средние. С трудом планирует и контролирует свою деятельность; не организован, темп работы замедленный	2
4	Низкие. Не планирует свою деятельность; способность к самоконтролю развита слабо; темп работы низкий	1,5
5	Очень низкие. Не умеет и не хочет планировать свою деятельность; темп работы крайне низкий	1
5. Результативность индивидуальных занятий:		
1	Высокая. Наблюдается постоянно возрастающий интерес; проявляется практическая инициатива	3
2	Хорошая. Интерес к занятиям стабилен, но инициатива проявляется не всегда	2,5
3	Удовлетворительная. Интерес к занятиям ситуативен; инициатива проявляется только по требованию педагога, родителей	2
4	Низкая. Интерес к занятиям практически отсутствует, инициатива не проявляется	1,5
5	Очень низкая. Интерес к занятиям отсутствует	1
6. Уровень утомляемости:		
1	Очень низкий. Хорошо развита способность к необходимой концентрации внимания; постоянно соблюдается режим дня и питания	3
2.	Низкий. Развита способность к концентрации внимания, режим дня и питания соблюдается не всегда	2,5
3	Значительный. Способность к концентрации внимания развита недостаточно, режим дня и питания нередко нарушается	2
4	Достаточно высокий. Способность к концентрации внимания развита очень слабо, режим дня и питания постоянно нарушается	1,5
5	Высокий. Способность к концентрации внимания не развита, режим дня и питания не соблюдается	1

- таблица показателей развития метапредметных результатов

П.п №	Упражнения	Низкий	Средний	Высокий
1	Отжимания в упоре лёжа на полу (туловище прямое, опускаться до касания грудью пола)	10 раз	13 раз	15 раз

2	Подтягивание на перекладине (подтягиваться следует до касания перекладины подбородком, руки выпрямлять до конца)	5 раз	7 раз	10 раз
3	Поднимание и опускание туловища (из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки за голову, поднимать туловище до вертикального положения)	20 раз	30 раз	40 раз
4	Пистолет» (приседания на одной ноге, другая нога вытянута вперёд)	5 раз	6 раз	7 раз
5	Упражнение для проверки скоростных качеств (и. п. — основная стойка; 1 — упор присев; 2 — упор лёжа 3 — упор присев; 4 — и. п. Выполнить 6 раз в максимальном темпе)	15 сек.	12 сек.	10 сек.
6	Бег 60 метров	12,0 сек.	10 сек.	9 сек.

- технология определения уровня освоения учащимся теоретических и практических умений и навыков по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (предметные результаты)

Критерий	Показатель	**Оценка (балл)**
Определение уровня теоретической подготовки (теоретические знания по основным разделам программы)		
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	− знает правила техники безопасности и личной гигиены при занятии пауэрлифтингом; − владеет знаниями по истории пауэрлифтинга, его современного развития; − знает правила построения тренировочного процесса − имеет знания о технике бокса и ее совершенствования; − имеет знания о методе развития морально-волевых качеств; − знает основы нагрузок в тренировочном процессе; − знает методы интервальной и переменной тренировки, − владеет специальными знаниями правил соревнований по пауэрлифтингу	
	− владеет знаниями основы деятельности судьи	
Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	− владеет знаниями специальной терминологии пауэрлифтинга	
Определение уровня практической подготовки (практические умения и навыки, предусмотренные программой)		
Соответствие практических умений и навыков программным	– успешно применяет на практике правила техники безопасности и личной гигиены при занятии пауэрлифтингом; − может построить план тренировки на основе правил построения тренировочного процесса; − умеет использовать требования к нагрузкам в	

требованиям	тренировочном процессе и умеет контролировать собственные нагрузки; − владеет кардио-упражнениями, специальными упражнениями; − может выполнить сложные упражнения на количество шагов; − умеет применять методы интервальной и переменной тренировки в своей деятельности и может эффективно их комбинировать в зависимости от конкретной задачи; − владеет навыками самостоятельного выполнения подготовительного этапа перед соревнованиями.	
Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	-знает назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и эффективно применяет их в тренировочном процессе (в своей деятельности).	

7. Методические материалы

С первых дней работы спортивного объединения надо приучать учащихся к трудолюбию, упорству, аккуратности, к соблюдению правил безопасности в зале для тренировок. Методика организации занятий по пауэрлифтингу основывается на принципах дидактики: систематичности, последовательности, доступности и др. Качество выполнения упражнений и приемов зависит от грамотного методического руководства со стороны педагога. Очень важно, чтобы на каждом этапе учащийся действовал активно, с настроением. Для этого необходимо учитывать его возможности на начальном этапе организации работы, а также дальнейшее их расширение и изменение.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по месяцам; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок и планирование спортивныхрезультатов; а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Программа предусматривает проведение теоретических, практических занятий, обобщающих занятий. Особое внимание уделяется самостоятельной работе. Согласно выше обозначенным целям и задачам, реализация данной программы методически выстраивается с равным количеством практических форм занятий. При реализации программы

применяется технология индивидуальной работы с учащимися. Групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая формы организации образовательного процесса обусловлены направленностью программы.

Основные средства обучения:

- словесные методы (теоретические знания);
- наглядные методы (демонстрация иллюстраций, фото, показ видео);
- метод рассказа и показа (метод одновременного показа и рассказа техникиданного элемента и технических ошибок);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре,умение замечать ошибки, страховать);
- метод специальной физической подготовки (методическое обеспечение);
- метод индивидуальных занятий применяется для наибольшегосамоконтроля за переносимостью нагрузки;
- пирамидальный метод применяется с ростом нагрузки с максимальнымвесом, затем снижается до первоначального веса;
- концентрический или позитивный метод – упражнения выполняются оченьмедленно;
- метод анализа выполнения упражнений – для совершенствования навыка;
- метод расчлененного упражнения – для выполнения сложно техническихдействий по элементам раздельного способа, наиболее лучшего запоминания.

8. Список литературы

– список литературы, рекомендованный педагогам

1. Горбов, А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победа на турнире : /А.М. Горбов. - М.: АСТ, 2004. - 174 с

2. Остапенко, Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки [Текст]: учебное пособие / Л.А. Остапенко. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 150 с.

3. 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.

4. ПлатоновВ.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.

– список литературы, рекомендованной учащимся

1. Бельский И.В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 1. - С. 33-35.

2. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга № 1 / С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин. - Харьков.: КЦентр, 1998. - 43 с

3. Муравьев Л.В. Пауэрлифтинг, -Путь к силе / Л.В. Муравьев. - М.: Светлана П, 1998. - 145 с

4. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.

5. А. В. Иванов. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного

университета, 2001. - 88 с.

Список интернет-источников:

Интернет ресурсы:

2. Крупнейший портал о пауэрлифтинге в России [электронныйресурс]2012-2016 URL:http://www.powerlifting.ru
3. П.И. Пшендин. Рациональное питание спортсменов: [электронныйресурс] 2015 URL:http://www.powerlifting.ru/clauses/Knigi
4. А.В. Петров. Питание до и после тренировки. [электронный ресурс] URL: http://www.powerlifting.ru/clauses/Stati/Pitanie/pitanie-do-i-posle-trenirovki
5. С.А. Иванов. Как правильно совмещать аэробные и силовыеупражнения в тренировках. [электронный ресурс] 2017 г. URL: http://powerlifter.ru/2016/04/kak-pravilno-sovmeshhat-aerobnye-i-silovye-uprazhneniya-v-trenirovkax/
6. Организация пауэрлифтинга AWPC/WPC [электронный ресурс] 2015 г.URL: http://www.wpc-wpo.ru/
7. Информация о диетах 2014 г. [электронный ресурс] 2014 г. URL:https://cross.expert/category/zdorovoe-pitanie/diety
8. Для спорта.ру [электронный ресурс] 2021 URL: https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/pauerlifting/