

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по пауэрлифтингу

Пауэрлифтинг или силовое троеборье, происходит от английского слова «Powerlifting» которое переводится как: power- сила, lifting- поднятие. Это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии с «Законом об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»), приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»; приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Пауэрлифтинг гармонично развивает мускулатуру всего тела. Привлекательность его состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета. Благодаря упражнениям с отягощениями учащиеся укрепляет костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее, молодой человек приобретает правильную осанку, повышается тонус, появляется уверенность в своих силах. Более того, занятия бодибилдингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой растущему организму человека. В основе данной программы лежит система Джо Вейдера, которая включает в себя три основных фактора: тренинг, питание, отдых. Джо Вейдер вывел основной принципиальный тезис, который заложен в любом атлете: «Сделай свое тело, достойным своего духа».

Пауэрлифтинг состоит из трёх упражнений:

1. приседания со штангой на спине;
2. жим штанги лежа;
3. становая тяга штанги.

Эти упражнения называются «базовыми» и направлены на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта, а также при подготовке к службе в армии.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей через занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом). Развитие потребности в здоровом образе жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы – от 13 до 18 лет включительно.

Зачисление в группы производится на добровольной основе, по представлению письменного заявления от родителей о зачислении в секцию, медицинской справки о состоянии здоровья и посредством подачи заявки на обучение в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Камчатского края. Программа предусматривает также работу с одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья, не имеющими медицинских противопоказаний.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения.

В группах 1-го года обучения занимаются дети в возрасте от 13 до 14 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

В группах 2-го года обучения занимаются дети в возрасте от 15 до 16 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

В группах 3-го года обучения занимаются дети в возрасте от 17 до 18 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Состав групп зависит от степени подготовленности детей, их возраста.

Продолжительность одного занятия - 45 минут. Процесс обучения может быть продолжен, если учащиеся достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным планам. Этот этап является усложненным, рассчитан на уровень определенного мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, работа по подгруппам, индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, беседа, лекция, просмотр видеоматериалов, соревнования и т.д. Занятия проводятся согласно расписанию, утверждённого директором учреждения.

Формы подведения итогов: 1. тестирование;

2. сдача контрольных нормативов по ОФП;

3. зачет;

4. проходка;

5. соревнования.

Формой подведения итога по каждой теме является ПРОХОДКА по следующим упражнениям:

А. приседание;

Б. жим штанги лежа;

В. становая тяга.