

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Пауэрлифтинг»

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Теоретический материал распределяется на весь период учебного года и даётся во всех частях занятия (подготовительная, основная, заключительная) в течение 5-7 минут.

Роль физической культуры в жизни человека

Понятие об адаптивной физической культуре и спорте. Адаптивная физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и формирования жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

Здоровый образ жизни – термин, обобщающий элементы стиля жизни, которые способствуют хорошему здоровью и долголетию, поддержанию хорошего самочувствия. Здоровый образ предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким. Позитивное восприятие жизни.

Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, наркотики - эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Роль пауэрлифтинга-троеборья в России и за рубежом

История зарождения пауэрлифтинга. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение пауэрлифтинга-троеборья как вида спорта.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности

Правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях пауэрлифтингом. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Гигиена пауэрлифтера. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарём и оборудованием. Тренажёры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех годах подготовки пауэрлифтеров, на каждом последующем году только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП

Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноимённые движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга)

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату,

шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 м., 500 м. Кросс на дистанцию для девочек от 800 м до 1500 м, для мальчиков от 1000 м до 2500. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 30 минут. Марш-бросок. Туристические походы.

Корректирующие упражнения

Проводятся с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз;
- упражнения, направленные на:
 - коррекцию побочных действий опорно-двигательного аппарата,
 - преодоление слабости отдельных мышечных групп,
 - улучшение подвижности суставов, профилактика или разработка контрактур,
 - нормализацию тонуса мышц,
 - улучшение мышечно-суставного чувства,
 - формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп,
 - развитие предметно-манипуляционной деятельности рук,
 - развитие зрительно-моторной координации,
 - формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве,
 - формирование различных опорных реакций рук и ног,
 - общую релаксацию тела и отдельных конечностей.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Проводится как в основной, так и в заключительной части занятия.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП

Упражнения для развития силы: упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандеры), упражнения с весом собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе), упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра), упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи).

Упражнения для развития гибкости: удержание положения тела или отдельных его частей осуществляется с помощью воздействий внешних сил — партнёра, снарядов, веса собственного тела, удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному, за счёт сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В растянутом состоянии мышцы находятся до 5–10 секунд, упражнения с «самозахватом», с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних

сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.)

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперёд, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперёд, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП

Упражнения для развития силы: приседания с гантелями, выпады с гантелями, приседания в гаккмашине, сгибания и разгибания голени в тренажёрах, упражнения в кроссовере, тяги в вертикальном и горизонтальном блоках, жимы в тренажёрах, разгибания и сгибания рук в тренажёрах, а так же силовые упражнения со свободными весами.

Упражнения для развития гибкости: Для развития гибкости в пауэрлифтинге с использованием тренажёров применяют упражнения на растягивание — многократно повторяемые движения с постепенно возрастающей амплитудой. Они могут быть динамическими и статическими. Динамические активные упражнения включают разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения. Могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них. Упражнения следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, причём вначале медленно, потом быстрее. Статические пассивные упражнения — удержание положения тела или отдельных его частей осуществляется с помощью снарядов. Резких движений надо избегать, только заключительные повторения можно выполнять резко.

Упражнения для развития ловкости: Для развития ловкости (координации движений) в тренажёрах используются специальные упражнения, направленные на проработку базовых упражнений: приседаний, жима лёжа, тяги и подтягиваний. Эти упражнения помогают изучить и совершенствовать технику соревновательных движений, а также развить специальные физические качества спортсмена. Приседания в тренажёре «Смита». Траектория движений задаётся тренажёром, существует несколько вариантов выполнения: с узкой и широкой постановкой ног, фронтальные — со штангой на груди, с выпадами вперёд, на одной ноге, на коленях. Для максимального включения ягодиц угол в коленях должен быть 90 градусов и меньше. Приседания с задержкой в седе. Темп обычный, но внизу делается задержка 2–3 секунды, сед максимально глубокий, положение ног чуть уже. Подтягивания в гравитроне — тренажёре для подтягивания с противовесом. Можно регулировать нагрузку, делать подходы проще или сложнее. Например, начать с минимальной нагрузки (вес, который позволяет выполнить 10 подтягиваний) и постепенно уменьшать его.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Для развития скоростно-силовых качеств (взрывной силы) используются упражнения, связанные с приседаниями, жимом лёжа, тягой и подтягиваниями. Цель — обеспечить быстрое перемещение значительного веса, что важно для выполнения соревновательных упражнений. Медленное приседание со штангой на спине и быстрое вставание — помогает проработать мышцы ног

во взрывном режиме. Приседания с паузой — нужно задержаться в нижней точке на две секунды, после чего максимально быстро встать вверх. Приседания без дополнительной весовой нагрузки (с весом собственного тела) — отсутствие давления штанги повышает скорость выполнения упражнения (темп — 50–60 повторений в минуту). Жим лёжа с паузой в нижней точке — следует после работы с максимальными весами, в нижней позиции необходимо задерживаться до 5 секунд. Учит сохранять напряжение мышц в этой позиции и подниматься вверх во взрывной манере. Жим лёжа узким хватом — развивает мышцы-стабилизаторы, которые помогают выталкивать штангу из нижней точки. Тяга штанги в наклоне — направлена на развитие широчайших мышц спины, которые выполняют стабилизирующую функцию при выполнении жима лёжа. Хват должен быть таким же, как и при жиме лёжа. Рекомендуемое количество повторений — 5–6 в 3–4 подходах. Подтягивания обратным хватом — интенсивная нагрузка приходится на двуглавые мышцы плеч и мускулы-сгибатели. Подтягивания узким хватом — кисти на перекладине должны находиться как можно ближе друг к другу, а подтягиваться следует до уровня ключиц.

3. Техническая и тактическая подготовка

Содержание программного материала по технической подготовке пауэрлифтеров

Упражнения	Спортивно-оздоровительные группы	
	1 год	Последующие годы
Приседания без веса	+	+
Приседания на скамью	+	+
Приседания с гантелями		+
Приседания с бодибаром		+
Выпады без веса	+	+
Выпады с гантелями		+
Выпады с бодибаром		+
Жим ногами на тренажёре		+
Сгибания голени на тренажёре	+	+
Разгибания голени на тренажёре	+	+
Наклоны с бодибаром на плечах		+
Жим лежа широким хватом с бодибаром	+	+
Жим лежа узким хватом с бодибаром		+
Жим лежа средним хватом с бодибаром		+
Разводка гантелей лежа	+	+
Жим гантелей лежа	+	+
Жим гантелей сидя	+	+
Жим бодибара стоя		+
Бицепс с бодибаром	+	+
Бицепс с гантелями	+	+
Трицепс в блоке		+
Французский жим с гантелей сидя	+	+
Французский жим с бодибаром сидя		+
Становая тяга с бодибаром	+	+
Становая тяга с бодибаром из ямы		+
Мёртвая тяга		+
Тяга вертикального блока	+	+
Тяга горизонтального блока	+	+
Скручивания на скамье	+	+
Гиперэкстензия	+	+

Подъём ног из положения лёжа	+	+
Подтягивания на перекладине с резинкой		+
Отжимания от брусьев с резинкой		+

Содержание программного материала по тактической подготовке пауэрлифтеров

Упражнения	Спортивно-оздоровительные группы	
	1 год	Последующие годы
Приседания с задержкой	+	+
Приседания с задержкой в седе		+
Приседания до касания скамьи	+	+
Наклоны-приседания	+	+
Жим лёжа с паузой в нижней точке	+	+
Жим лёжа узким хватом		+
Жим лёжа без опоры ног	+	+
Тяга с плинтов	+	+
Скоростные становые тяги		+
Становая тяга из ямы		+
Швунг толчковый		+
Швунг жимовой		+

4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовленность занимающегося обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности на занятиях.

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

Базовая подготовка: развитие важных психологических функций и качеств (внимание, представление, ощущение мышления, память и воображение); развитие профессионально важных способностей (координация, эмоциональность, способность к самоанализу); формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств; формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных условий; формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений.

Тренировочная подготовка: формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы; формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания; формирование мышечно-двигательных представлений; преодоление психологического барьера сложности; профилактика потери координационных связей; формирование психологических качеств спортсмена:

- тренировка психологической устойчивости к сложности,
- тренировка внимания,
- тренировка оперативного мышления,
- тренировка памяти,
- тренировка силы.

Соревновательная подготовка: формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач; овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями; разработка и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению; совершенствование методики саморегуляции психических состояний; формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

После соревновательная подготовка: разбор результатов соревнований; анализ промахов и ошибок; постановка задач на будущее; отвлекающие восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

5. Восстановительные мероприятия

- корригирующая гимнастика;
- банные процедуры;
- водные процедуры;
- пассивный отдых;
- отвлекающие мероприятия (просмотр кино, просмотр мотивационных видео, посещение концертов, прогулки и др.).

6. Другие виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде.

Знакомство с видами спорта, культивируемыми в учреждении.

Гимнастика. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Лёгкая атлетика. Для развития быстроты – бег 20м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Спортивные игры: волейбол, футбол, бочче.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний, игра в минибаскетбол, ручной мяч. Комбинированные эстафеты.