Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА**

**«Пауэрлифтинг»**

**спортивно-оздоровительный этап**



Новокузнецк, 2015

Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

УТВЕРЖДАЮ

# Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И.Пожаркин

01.09.2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА**

**«Пауэрлифтинг»**

**спортивно-оздоровительный этап**

***для обучающихся 10-18 лет***

***срок реализации программы три года***

***уровень освоения программы – базовый***

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 28.08.2015 г. Протокол № 1 от 01.09.2015 г.

Авторы составители:

Воронцов В.Н. - тренер-преподаватель

Афонина Л.Е. - методист

##### Новокузнецк, 2015

**Краткая аннотация:** программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по пауэрлифтингу на спортивно-оздоровительном этапе в системе дополнительного образования. Актуальность программы обусловлена физическим и личностным развитием детей и подростков, а также формированием навыков здорового образа жизни у обучающихся на основе применения спортивно-оздоровительных технологий. В программе представлены средства физической подготовки обучающихся для формирования интереса к фитнес-спорту и разностороннего развития личности, разработаны контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки.

##### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество  часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 | - |
| Основные теоретические сведения по пауэрлифтингу. | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся** | 180 | - | 180 |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 70 |  | 70 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 50 |  | 50 |
| 2.3. Техническая подготовка | 60 |  | 60 |
| 2.4. Психологическая подготовка | в сетку часов не входит | | |
| **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающегося** | 20 | - | 20 |
| **4.** | **Контрольные испытания** | 6 | - | 6 |
| **5.** | **Участие в соревнованиях** | в сетку часов не входит | | |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

##### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 | - |
| Основные теоретические сведения по пауэрлифтингу. | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся** | 170 | - | 170 |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 50 | - | 50 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 50 | - | 50 |
| 2.3. Техническая подготовка | 70 | - | 70 |
| 2.4. Психологическая подготовка | в сетку часов не входит | | |
| **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающегося** | 30 | - | 30 |
| **4.** | **Контрольные испытания** | 6 | - | 6 |
| **5.** | **Участие в соревнованиях** | в сетку часов не входит | | |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

##### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 | - |
| Основные теоретические сведения по пауэрлифтингу. | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся** | 160 | - | 160 |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 30 | - | 30 |
| 2.2. Специальная физическая подготовка | 55 | - | 55 |
| 2.3. Техническая подготовка | 75 | - | 75 |
| 2.4. Психологическая подготовка | в сетку часов не входит | | |
| **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающегося** | 40 | - | 40 |
| **4.** | **Контрольные испытания** | 6 | - | 6 |
| **5.** | **Участие в соревнованиях** | в сетку часов не входит | | |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

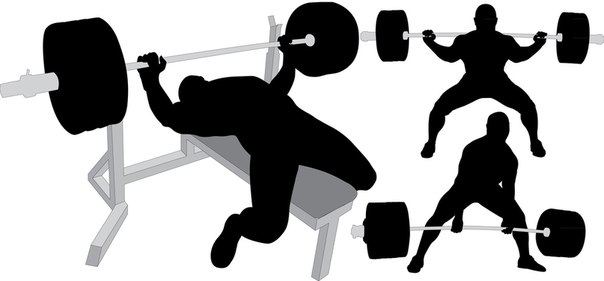
"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

## дополнительная ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

## программА «пауэрлифтинг»

## для обучающихся 10-21 года

## срок реализации программы: 6 лет



г.Новокузнецк, 2015

Приложение №1

к дополнительной

предпрофессиональной

программе по циклическим,

скоростно-силовым видам

спорта и многоборью

# Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

# дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И.Пожаркин

01.09.2015 г

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

## для обучающихся 10-21 года

**срок реализации программы: 6 лет**

# 

Разработчики программы:

Грязнова Л.И. –

тренер-преподаватель,

Афонина Л.Е. – методист

Программа

Рассмотрена и одобрена

педагогическим советом

№ 1 от 1 сентября 2015 г.

Новокузнецк, 2015

## Аннотация: дополнительная предпрофессиональная программа по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборью включает программу обучения по избранному виду спорта – *пауэрлифтинг* и учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 07 декабря 2015 года № 1121, и другие нормативные документы Министерства образования и науки Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки общеобразовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по пауэрлифтингу, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики пауэрлифтинга, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, восстановительные мероприятия, контрольные нормативы.

**1. Учебный план. «Пауэрлифтинг» (36 недель в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные  области | Начальная подготовка | | Тренировочный этап | | | |
| Год обучения/кол-во часов в  неделю | | Год обучения/кол-во часов в неделю | | | |
| 1 год/  6 час | 2 год/  9 час | 1 год/  12 час | 2 год/  12 час | 3 год/  18 час | 4 год/  18 час |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта | 30 | 42 | 43 | 43 | 65 | 65 |
| 2. Общая физическая подготовка | 97 | 129 | 129 | 129 | 130 | 130 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 65 | 114 | 165 | 165 | 259 | 259 |
| 4. Технико-тактическая подготовка | 14 | 23 | 57 | 57 | 84 | 84 |
| 5. Психологическая подготовка | в сетку часов не входит | | | | | |
| 6. Инструкторская и судейская практика | - | 2 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| 7. Восстановительные мероприятия | в сетку часов не входит | | | | | |
| 8. Контрольные испытания. | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9. Участие в соревнованиях | 2 | 6 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Всего часов в год: | 216 | 324 | 432 | 432 | 648 | 648 |

##### 