

Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Эдельвейс» г. Улан-Удэ»
(МАОУ ДО «ЦДО «Эдельвейс» г. Улан-Удэ»)

«ПРИНЯТО»
На педагогическом совете
Руководитель структурных подразделений
_____ Чернецкая О.И.

Протокол № 9
От «28» ноября 2022 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортик» (общая физическая подготовка)
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10–14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик: Финаев Николай Васильевич,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2022 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Полезьа здорового образа жизни общеизвестна и вот уже долгие годы не подлежит сомнениям. Качественное и сбалансированное питание, крепкий сон, посильный физический труд, частые прогулки на свежем воздухе – все эти аспекты во многом помогают укреплению организма, способствуют молодости и долголетию. Ведение здорового образа жизни нельзя представить без физических нагрузок. Занятие спортом благоприятно влияет на здоровье человека. Поэтому его роль в жизни человека играет немалое значение. Спорт и здоровье, два понятия, которые взаимосвязаны.

В наше время все больше детей и взрослых предпочитают сидеть дома. Они мало двигаются, что негативно сказывается на их здоровье. Многочасовые игры за компьютером приводят к появлению сколиоза, ухудшению зрения, ослаблению иммунитета, нарушению сна. Таких людей можно увидеть издали, бледные и худые, они плохо ориентируются в реальном мире, и спешат домой, чтобы вновь окунуться в иллюзию.

Спорт — это движение, а движение это жизнь, поэтому так важно заниматься спортом. Он не только укрепляет наше здоровье, но и закаляет дух, помогает получить положительные эмоции, а также справиться с депрессией стрессами. Но занимаясь спортом, не стоит забывать, что все нужно в меру, нельзя себя перезагружать, чтобы достичь больших результатов.

Спортом должны заниматься все, независимо от возраста. Но здесь следует помнить о том, что каждый человек обладает определенными физическими возможностями, и в соответствии с этим нужно подбирать упражнения. Даже прогулка по парку является спортом.

Поэтому крайне важно для юного населения нашей страны найти место, где он мог бы всецело отдаться своему собственному развитию в физическом плане и найти качественное теоретическое сопровождение своих физкультурных занятий в лице тренера, который мог бы исправить ошибки в упражнениях, предупредить и не допустить травм и перенапряжения обучающегося.

Основной упор данная программа дополнительного образования делает на качественное физическое развитие обучающихся и ставит целью привить следующему поколению нашей страны принципы здорового образа жизни.

1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортик» (далее - Программа) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования.

1.2. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

1.3. Отличительные особенности программы (*программа принципиально новая или модифицированная; за основу взята ...; обобщен опыт ...; преимущества данной программы перед аналогичными; принципы отбора и формирования содержания*). Далее, используя слова «конкретизировано», «дополнено», «расширено», «углублено» и т.п., кратко поясняется, что существенного автор внес при разработке программы в

сравнении с известными аналогами по содержанию, методам и организационным формам реализации предлагаемого материала.

Принципы обучения

- Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- Принцип доступности обучения;
- Принцип связи обучения с жизнью;
- Принцип наглядности;
- Принцип целенаправленности;
- Принцип индивидуальности;
- Принцип результативности.

Формы обучения

- Групповая
- Индивидуальная (с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей детей)

Методы обучения

- Словесный (беседа, рассказ, лекция, сообщение);
- Наглядный (личный показ педагога, специальные книги, журналы, видеофильмы и т.д.);
- Практический (практические занятия в объединении, проведение совместного тренинга, участие в соревнованиях)
- Метод самостоятельной работы (самостоятельная работа на тренировке, индивидуальное задание тренера и т.д.)

Формы и методы контроля и управления

Диагностика, наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ тренировочного процесса.

Средства обучения

- штанги.
- скамейки для жима лежа
- стойки для приседаний.
- стойки для жима лежа
- гири 16 кг, 24 кг, 32 кг, 40 кг.
- гантели разборные
- приспособление для тренировки брюшного пресса
- шведская стена
- перекладина
- тренажеры
- мячи, скакалки
- стенды.

Ожидаемые результаты:

К концу года обучения по данной программе учащиеся должны

Знать:

- технику безопасности при проведении занятий в тренажерном зале, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений; знать упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- технику и методику проведения тренировочного процесса.

- иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений классического троеборья и специальных вспомогательных упражнений;
- уметь выполнять упражнения;
- освоение и укрепление навыков в соревновательных упражнениях.

Уметь:

- уметь выполнять упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- увеличивать результат в общефизических упражнениях
- увеличивать результат в соревновательных упражнениях
- выполнять нормативы юношеских разрядов.

К концу второго года обучения учащиеся должны:

Знать:

- технику безопасности при проведении занятий в тренажерном зале, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений; знать упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- технику и методику проведения тренировочного процесса;
- иметь представление о тактических действиях во время проведения соревнований; юношеский разряд по любому из вспомогательных видов спорта
- об укреплении навыков в соревновательных упражнениях.

Уметь:

- технически правильно выполнять упражнения классического троеборья и специально - вспомогательных упражнений;
- выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;
- выполнять разрядные нормативы по пауэрлифтингу.
- увеличивать результат в общефизических упражнениях
- увеличивать результат в соревновательных упражнениях
- выполнять нормативы юношеских разрядов.

К концу третьего года обучения учащиеся должны:

Знать:

- технику безопасности при проведении занятий в тренажерном зале, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений; знать упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- технику и методику проведения тренировочного процесса;
- о тактических действиях во время проведения соревнований;
- об укреплении навыков в соревновательных упражнениях.

Уметь:

- технически правильно выполнять упражнения классического троеборья и специально - вспомогательных упражнений;
- выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;
- выполнять разрядные нормативы по пауэрлифтингу.
- увеличивать результат в общефизических упражнениях
- увеличивать результат в соревновательных упражнениях
- выполнять нормативы юношеских разрядов.

Формы и режим занятий

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физической культуры и спорта, гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажёрах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на одном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажёрами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалификационный показ и объяснение, производимых с учётом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения, при аналитическом типе мышления и слуховой памяти, показ дополняется подробным объяснением. При преобладании двигательной памяти, необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысить результативность тренировок.

Календарно-учебный график

Кол-во лет по программе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год	Кол-во часов за весь период обучения
1-й год обучения	4	16	144	144

1 год обучения – начальная подготовка (ОФП).

Задачи:

Привлечение учащихся к занятиям пауэрлифтингом, всестороннее физическое развитие, овладение техникой упражнений пауэрлифтинга, привитие любви к атлетическому спорту.

Основные средства достижения цели:

Упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование общей выносливости и физической работоспособности. Классические и специально-вспомогательные упражнения, направленные на овладение техническими навыками подъема штанги.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Часы			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1	Вводное занятие	1	1		Вводный тест
2	Техника безопасности	1	1		Устный опрос
3	Физическая культура спорт в России и РБ	1	1		Устный опрос
4	Развитие пауэрлифтинга в России, РБ, за рубежом.	1	1		Устный опрос
5	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм.	2	1	1	Устный опрос
6	Гигиена, закаливание, режим, питание спортсменов.	1	1		Устный опрос
7	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, массаж.	2	1	1	Устный опрос
8	Основы техники пауэрлифтинга.	4	2	2	Устный опрос
9	Методика обучения.	1	1		Устный опрос
10	Методика тренировки.	4	2	2	Устный опрос
11	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	2		Устный опрос
12	Психологическая подготовка	2	2		Тест
13	Общая и специальная физическая подготовка.	2		2	Устный опрос
14	Правила соревнований.	2	2		Устный опрос
15	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		Устный опрос
16	Зачетные требования.	1		1	Выполнение нормативов
Раздел 2. Практическая подготовка					
17	ОФП	40		40	Зачет
18	СФП	54		54	Зачет
19	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Зачет
20	Тренерская практика	2		2	Зачет
21	Контрольно-переводные испытания по ОФП	4		4	Зачет
22	Участие в соревнованиях	10		10	Анализ результатов соревнований
	Итого	144	20	124	

Содержание программы обучения

Раздел № 1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с учебной группой. Введение в программу: содержание и порядок обучения. Знакомство с планами на учебный год. Постановка цели и задач перед учащимися.

2. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности в тренажёрном зале, на спортплощадке, при выездах и в походах.

3. Физическая культура спорт в России и РБ.

Теория. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России, Республике Бурятия.

4. Развитие пауэрлифтинга в России, РБ, за рубежом.

Теория. Краткий обзор развития силовых видов спорта в России и за рубежом. Историческая справка о становлении и развитии пауэрлифтинга в России и за рубежом, рассказ о выдающихся атлетах современности.

5. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм.

Теория. Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся.

Практика. Просмотр тематического видеофильма.

6. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсменов.

Теория. Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.

Практика. Просмотр тематического видеофильма.

7. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, массаж.

Теория. Понятие о врачебном контроле, об обязательном прохождении периодических медицинских осмотров. Первая помощь пострадавшему, знакомство со способами оказания первой медицинской помощи.

Практика. Просмотр тематического видеофильма с последующим практическим применением.

8. Основы техники пауэрлифтинга.

Теория. Изучение техники пауэрлифтинга на основе схем и кинограмм.

Практика. Практический показ техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

9. Методика обучения.

Теория. Методика выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Классификация упражнений.

Практика. Показ основных и вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге.

10. Методика тренировки.

Теория. Методика планирования тренировки – микроцикл, макроцикл, мезоцикл.

Практика. Планирование тренировочного процесса начинающих спортсменов и спортсменов-разрядников.

11. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Теория. Физиологические основы тренировки пауэрлифтера.

Практика. Просмотр тематического видеофильма с последующим обсуждением.

12. Психологическая подготовка.

Теория. Моральный облик спортсмена: понятие о чувствах коллективизма, ответственности, развитии сознательной дисциплины, чувстве долга.

Практика. Психологическое тестирование.

13. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Классификация упражнений общей и специальной физической подготовки.

Практика. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

14. Правила соревнований.

Теория. Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований.

Практика. Участие в судействах на соревнованиях муниципального и республиканского уровня.

15. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Рассказ и ознакомление с местами расстановки спортивного инвентаря в тренажерном зале.

Практика. Просмотр тематического видеофильма.

16. Зачетные требования.

Теория. Зачетные требования и нормативы для спортсменов-пауэрлифтеров.

Практика. Выполнение нормативов и спортивных разрядов.

Раздел № 2. Практическая подготовка

17. Общая физическая подготовка – ОФП.

Теория. Значение ОФП в тренировке пауэрлифтера. Средства ОФП - подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, футбол, баскетбол; легкая атлетика, включающая в себя бег на короткие дистанции, различные виды прыжков, кроссы.

Практика. Практическое планирование упражнений по общей физической подготовке.

18. Специальная физическая подготовка - СФП.

Теория. 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.

Практика. Изучение и совершенствование техники. Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных упражнений. 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.

19. Восстановительные мероприятия.

Теория. Процесс послетренировочного и послесоревновательного восстановления.

Практика. Практические мероприятия.

20. Тренерская практика.

Теория. Изучение тренерской деятельности.

Практика. Практические требования, предъявляемые к тренерскому составу.

21. Контрольно-переводные испытания по ОФП.

Практика. Выполнение контрольно-переводных испытаний по ОФП.

22. Участие в соревнованиях.

Практика. Участие в квалификационных и межгрупповых соревнованиях. Первое знакомство с организацией проведения соревнований.

Информационное обеспечение Для педагога

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 1968.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. Физкультура и спорт. 1987.
4. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. М. Советский спорт, 1991.
5. Государственный образовательный стандарт. Национально-региональный компонент Свердловской области. Екатеринбург. 1999.
6. Дворкин Л.С. Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет. Тяжелая атлетика. Ежегодник 1975. М., ФиС 1975
7. Зайцев Ю.М, Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
8. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
9. Концепция структуры и содержания общего среднего образования (в 12-летней школе). //Российская газета. 15.12.1990г.
10. Обязательный минимум содержание учебного предмета “Физическая культура”. //Физическая культура в школе. 1998-№6 стр.2, 1999 №1 стр8.
11. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. М. Академия, 1998.
12. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
13. Примерная учебная программа по физической культуре. //Физическая культура в школе. 1999 №2 стр.2.
14. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. “Просвещение” 1977.
15. Программа “Развитие физической культуры, спорта и туризма, формирование здорового образа жизни в Свердловской области на 1999-2000 годы”. Екатеринбург. 1998.
16. Рождественский Ю.В. Введение в культуроведение. М. ЧеРо, 1996.
17. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М. Народное образование. 1998.
18. Сорокин Ю.К. Сестры Афродиты. М. Советский спорт, 1989.
19. Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. Просвещение” 1990.
20. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей. //Физическая культура в школе. М.:Школа- Пресс, 1994 N: 1 - 3.
21. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Девочка - подросток - девушка. М. Просвещение 1981.
22. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг - спорт высших достижений. Екатеринбург 1998.
23. Шубов В.М. Красота силы. М. Советский спорт. 1990.
24. Журналы:
 1. Архитектура тела и развитие силы.
 2. Сила и красота.
 3. Спортивная жизнь России.
 4. Физкультура и спорт.