

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кировская средняя общеобразовательная школа №2
имени матроса, погибшего на атомной подводной лодке «Курск»,
Витченко Сергея Александровича»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
К ООП ООО, утвержденной
приказом директора школы
№ 112 от 05.09.2018 г.

ПРИНЯТО
школьным методическим объединением
учителей физической культуры
протокол № 1 от 31.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
№ 112 от 05.09.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по предмету «Физическая культура»

«Силовая подготовка (пауэрлифтинг)»

для обучающихся 8-9 классов

Составитель: Мытник Артем Сергеевич
учитель по физической культуре

2018 г.

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
 - 2. Цель и задачи**
 - 3. Организационно-педагогические условия**
 - 4. Ожидаемые результаты**
 - 5. Учебный план**
 - 6. Содержание программного материала**
 - 7. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования**
 - 8. Тестирование и контрольные испытания**
 - 9. Материальное и методическое обеспечение**
- Список литературы**

1. Пояснительная записка

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по пауэрлифтингу во внеурочной деятельности школьников.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Пауэрлифтинг ранее назывался силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, и становая тяга штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Помимо основных соревновательных упражнений на тренировках применяются также различные вспомогательные упражнения, а также упражнения дополнительной нагрузки и упражнения для мышц, косвенно участвующих в выполнении упражнения.

Программа по пауэрлифтингу составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ, Министерства здравоохранения и социального развития РФ и Министерства спорта РФ.

Весь учебный материал в программе излагается для групп спортивно-оздоровительной направленности. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

2. Цель и задачи

Программа разработана с учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся с ОВЗ, включает в себя методику обучения, тематическое планирование, психологическую подготовку, самоконтроль.

Формами и режимом занятий являются: учебно – тренировочные занятия, соревнования.

Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в тренажерном зале, с применением инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся в спортивных клубах, комплексах города.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную проявить характер, усердность и силу воли для достижения поставленных жизненных целей.

Программа по пауэрлифтингу направлена на пропаганду здорового образа жизни среди подростков, на формирование у подрастающего поколения основных норм и правил социума. Основой атлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки и дополнительные упражнения для укрепления мышечного корсета.

Занятия атлетической гимнастикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых

упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Большое внимание уделяется групповой работе, так как при разучивании техник классических (соревновательных) упражнений, все ученики группы, один за другим повторяют показанное упражнение и когда тренер указывает на ошибку одного из спортсменов, другие стараются не повторять эту ошибку. Бывает, что новички сами указывают друг другу на допущенные ошибки, это облегчает процесс обучения и ускоряет формирование навыков.

Задачи:

Образовательные:

- овладение техникой атлетической гимнастики, обогащение словарного запаса путем овладения терминологией пауэрлифтинга;

Развивающие:

- развитие у обучающихся способности к оценке силовых параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься спортом,
- развитие и совершенствование двигательных умений для повышения уровня как общей физической подготовки пауэрлифтера,
- овладение техникой с целью повышения эффективности в выполнении упражнений.

Воспитательные:

- воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в здоровом образе жизни,
- воспитание и развитие организаторских способностей через самостоятельное выполнение упражнений;
- формирование у школьников мотивированной потребности в систематических занятиях по пауэрлифтингу.

3. Организационно-педагогические условия

Данная программа рассчитана на учащихся 14 - 16 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме учебно-тренировочного занятия во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели.

Количество занятий в неделю

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учебных часов в группе
Спортивно-	Весь	14–16 лет	4

оздоровительное	период		
-----------------	--------	--	--

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 2 раза в неделю, с продолжительностью занятия 2 часа.

Наполняемость группы – 12 - 15 человек.

Методы обучения – индивидуальный, групповой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами, разовьют свои физические способности и улучшат показатели в таких физических качествах, как сила, быстрота, гибкость.

4. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия силовой подготовкой, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по пауэрлифтингу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории пауэрлифтинга и тяжелой атлетики;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть техническими элементами пауэрлифтинга;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях пауэрлифтингом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства в пауэрлифтинге.

5. Учебный план учебно-тренировочных занятий на 34 недели (34недХ4 час=136)

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка.	8
2.	Практическая подготовка:	
2.1	Общая физическая подготовка	28
2.2	Специальная физическая подготовка.	44
2.3	Технико-тактическая подготовка	52
3.	Контрольные нормативы	4
	Всего часов	136

6. Содержание программного материала

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Физическая культура и спорт в России:

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

6. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге.

9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

10. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов.

11. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

12. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований.

13. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

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

3. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

4. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке.

5. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

6. Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

7. Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

1. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

2. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование).

Для учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, определяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

3. Контроль процесса становления и совершенствования технического средства.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств.

7. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Пауэрлифтинг» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития пауэрлифтинга.

- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

- жим штанги лежа
- присед со штангой на плечах
- становая тяга
- армейский жим
- тяга в наклоне
- «швунг» толчковый
- присед «ножницы»
- тяжелоатлетический «толчок»

– **Физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития мощности.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «пауэрлифтинг» у обучающихся развиваются такие качества, как: трудолюбие, дисциплинированность, упористость, целеустремленность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, развивается чувство ответственности за результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника пауэрлифтинга», знать правила соревнований, владеть основными техническими приемами, проявлять и применять развитые физические способности для дальнейших тренировок, для организации собственного труда и отдыха и для защиты семьи и государства.

8. Тестирование и контрольные испытания

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	14-16 лет	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	7.5	9.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	200	170

3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	25	29
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	27	23
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	12	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	40	17

Специальная физическая подготовка

Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)

Показатели	
Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши	
35%	45%
Девушки	
30 %	40 %

Подъем штанги на грудь и швунг толчковый (в процентах от собственного веса)

Показатели	
Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши	
35%	45%
Девушки	
30%	40%

Становая тяга классическая (в процентах от собственного веса)

Показатели	
Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши	
60%	70%
Девушки	
40%	50%

Жим лежа на горизонтальной скамье (в процентах от собственного веса)

Показатели	
Норматив контрольный	Норматив переводной

Юноши	
45%	55%
Девушки	
35%	45%

9. Материальное и методическое обеспечение

1. Скамьи для жима – 2 шт.
2. Штанга – 2 шт.
3. Блины для штанги – 20 шт.
4. Мяч набивной 3 кг – 5 шт.
5. Мяч набивной 4 кг. 5 шт.
6. Эспандер - 15 штук.
7. ленты сопротивления – 5 шт.
8. Гири – 5 шт.
9. Гантели (2-4 кг) – 20 шт.
10. Гантели разборные – 2 шт.
11. Рулетка.
12. Гимнастические коврики – 20 шт.
13. Гимнастический козел – 1 шт.
14. Гимнастические брусья – 1 шт.
15. Шведская стенка – 4 пролета
16. Аптечка
17. Секундомер
18. Турники – 4 шт.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Мак Р. Стюарт. Жим лежа 180 килограммов. Уайдер Спорт 1999
2. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке . Москва. ФиС. 1971 с. 35
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Москва. ФиС. 1972 с. 42-43
4. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. Москва. ФиС 1976 с. 73-74
5. Шанторенко С.Г. Технические правила пауэрлифтинга. Омск 2001
6. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Москва, 2005.