МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«СЛАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

Приложение
к плану внеурочной
деятельности
на 2023-2024учебный год,
утвержденному приказом от
31.08.2023г. № 22

Программа курса внеурочной деятельности

«Пауэрлифтинг»

на 2023-2024 учебный год

Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся от 13 до 15 лет.

Педагог: Егоров А.Ф.,
учитель
физической культуры

г. Сланцы
Муниципальное образование
Сланцевский муниципальный район Ленинградской области
2023г.

Пояснительная записка

Актуальность

Пауэрли́фтинг (англ. *powerlifting*; *power* — «сила» + *lift* — «поднимать») или **силовое троеборье** — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Однако советский атлетизм не был тождественен пауэрлифтингу, а представлял собой его сочетание с культуризмом. Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением.

В настоящее время развитие пауэрлифтинга получило невиданный размах. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Данная программа составлена с учетом этих особенностей.

Новизна программы заключаются в проведении регулярной, системной организации учебно-тренировочного процесса с учетом и применением всех современных научно-педагогических рекомендаций, советами ведущих специалистов в данной области, использованием обширного методического материала.

В данной программе по сравнению с известными аналогами прошлых лет впервые конкретизирован тематический план, составлены графики распределения учебного материала по годам обучения. В программе в основном применен метод
индивидуального подхода к каждому обучающемуся с учетом его индивидуальных физиологических качеств путем индивидуального планирования нагрузок.

Отличительной особенностью программы для спортивно-оздоровительных групп является:

- применение дозированных разнообразных средств и методик из фитнесе, направленных на общефизическое развитие детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, системности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы и методику обучения являются наиболее эффективными в отношении подростков. Принципы позволяют сохранить на тренировке высокий интерес у обучающихся, что приводит к хорошему усвоению программного материала.

Для повышения эмоциональности в тренировочном процессе предлагается введении соревновательных элементов. Изучаемый материал в программе распределяется таким образом, чтобы не превышать меру допустимых физических нагрузок во избежание угрозы здоровью. Таким образом педагогическая целесообразность программы помогает ориентировать учащихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, на улучшение достигнутых результатов.

Цель:
Овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по пауэрлифтингу.
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.

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, округа.

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.

Создание условий для реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из приоритетных задач развития образования Югры.

Занятия атлетической гимнастикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

С целью реабилитации и социализации данной категории детей ежегодно в рамках программы «Дети Югры» проводятся окружные Спартакиады для подростков с ограниченными возможностями здоровья по пауэрлифтингу, боулингу, мини-футболу, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, настольному теннису.

При проведении занятий по пауэрлифтингу используются словесные (объяснение, беседы), наглядные (демонстрация, метод иллюстраций), практические (тренировочные упражнения) методы.

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 это ошибку. Бывает, что новички сами указывают друг другу на допущенные ошибки, это облегчает процесс обучения и ускоряет формирование навыков.

Компенсация актированных и праздничных дней проводится за счет дополнительных занятий во внеурочной деятельности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ:

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты от реализации данной программы заключаются в следующем:

1.привитие стойкого интереса к занятиям пауэрлифтингом и потребности в ЗОЖ;

2.приобретение элементарных знаний о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса;

3.овладение техникой основных классических соревновательных упражнений: приседание, жим, тяга;

4.улучшение личных физических показателей как в общеразвивающих упражнениях, так и базовых;

5.формирование спортсмена как социально адаптированной личности с устойчивыми морально -волевыми качествами;

6.приобретение соревновательного опыта

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации Программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря.

Срок реализации 1 год.

Количество-групп: 10

Кол-во часов на групп: 1 час.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр.

Формы организации деятельности

Формы организации деятельности обучающихся: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная и групповая, индивидуальная.

Методы обучения:

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)
- игровой,
- соревновательный.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество изделий
Основное оборудование, спортивный инвентарь.			
1.	Помост для пауэрлифтинга	комп	4
2.	штанга для пауэрлифтинга с замками	комп	8
3.	Стойки для приседаний со штангой	шт.	4
4.	Стойки для жима штанги лёжа	шт.	4
5.	Набор дисков от 1,25 до 25 кг	Комплект 250-300 кг	4
6.	Весы электронные до 200 кг.	шт.	1
7.	Зеркало настенное 0,6*2м	комп	8
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь.			
1.	Емкость для магнезии	шт.	1
2.	Гантели переменные массы от 3 до 50 кг.	пара	20

3.	Гири спортивные 16,24,32 кг	комп.	2
4.	Кушетка массажная	шт.	1
5.	Перекладина гимнастическая	шт.	1
6.	Плинты для штангистов	пар	1
7.	Скамейка гимнастическая	шт.	3
8.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	шт.	8
9.	Стеллаж для хранения гантелей	шт.	1
10.	Стенка гимнастическая	шт.	1
11.	секундомер	шт.	3
12.	Тренажёр для жима ногами	шт.	1

Условия набора обучающихся – для всех модулей: отсутствие медицинских противопоказаний.

СОДЕРЖАНИЕ

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.

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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 ШЕЙ И ТУЛОВИЩА**: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища,

поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

- **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ**: поднимание 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, 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).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами;

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

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

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

СФП.

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.

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.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца.

Сокращение мышечных групп - причина вращенья звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга - причина движения штанги.

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.

Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий,

удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

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.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста. Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения- один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Не одновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры

приседаний и жима от тяги.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок.

Календарно-тематическое планирование

	Блок	Темы
1	**Теоретическая подготовка**	Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу Гигиенические требования к занимающимся
	Общефизическая подготовка	
2		Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.
3		Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине
4		Упражнения с гантелями
5		Сгибания и разгибания туловища лежа на спине Из положения сидя на скамейке – жим гантелей
6		Отжимания руки на скамейке – ноги на полу Отжимания от двух скамеек
7		Присед -широкая стойка ног Выпрыгивания из полу приседа
	Специальная физическая подготовка	
8		Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу
9		Упражнение со штангой. Упражнения для мышц груди
10		Упражнения для мышц спины Упражнения для дельтовидных мышц
11		Упражнения для мышц рук(бицепс, трицепс, предплечье Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)

12		Упражнения для мышц голени Упражнения на тренажере «Жим ногами»
13		Упражнения на тренажере «Сгибание ног» Упражнения на тренажере «Разгибание ног»
14		Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье
15		Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье.
16		Жим штанги лежа широким хватом. Жим штанги под углом средним хватом.
17		Пуловер со штангой согнутыми руками. Подтягивание к груди на перекладине
18		Тяга штанги в наклоне двумя руками. Брюшной пресс, подъем ног висе на перекладине (по 25 раз).
19		Тяга штанги до подбородка узким хватом стоя.
	Техническая подготовка	
20		Жим штанги с груди стоя широким хватом. Махи гантелями в стороны стоя.
21		Бицепс со штангой стоя. Бицепс гантелями сидя попеременно.
22		Пресс, подъем туловища на наклонной доске 25 раз Разведение рук с гантелями лежа 4 по 10—12
23		Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12 Пуловер со штангой 4 по 10—12.
24		Жим штанги с груди стоя 6 по 8—12. Подтягивания на турнике за голову 4 по 10—12.
25		Бицепс со штангой стоя 6 по 8—12. Французский жим со штангой стоя 6 по 8—12.
26		Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30. Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30
	Контрольные нормативы	
27		Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4 по 10.
28		Жим сидя из-за головы 4 по 8. Становая («мертвая») тяга 6 по 8.
29		Наклоны в стороны стоя 4 по 12. Пресс. Подъемы туловища на наклонной доске 4 серии по 15—30 раз.
30		Пресс, Подъемы ног на наклонной доске 4 серии до максимума. Жим штанги под углом средним хватом.
31		Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10. Жим штанги с груди стоя широким хватом.
32		Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье. Жим штанги лежа 6 по 12.
33		Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10. Отжимание на брусьях с отягощением 4 по 12.
34		Тяга штанги в наклоне 4 по 8.
Всего:		

Правила техники безопасности

- значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- развитие пауэрлифтинга за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;

- закаливание, самоконтроль спортсмена – оценка своего самочувствия; физической подготовленности;
- Спортивные тренажеры. Правила содержания инвентаря;
- Простейшие приспособления для тренировки;
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений;
- Просмотр соревнований, учебных кино- и видеозаписей.

Литература:

1. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л: «Мир силы». №-1 2000
2. Мак Р. Стюарт Жим лежа 180 килограммов. Уайдер Спорт 1999
3. Шейко Б.И. Как я тренирую лежа
4. Симмонс Луи Использование цепей при жиме лежа
5. Чернышев П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л: «Мир силы». Июнь 1999
6. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке . Москва. ФиС. 1971 с. 35
7. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Москва. ФиС. 1972 с. 42-43
8. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. Москва. ФиС 1976 с. 73-74
9. Шанторенко С.Г. Технические правила. Омск 2001