ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №9 Г.БЕЛГОРОДА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

«Рассмотрено» «Утверждаю»

на заседании педагогического совета Директор ОГБОУ

от "\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г «Лицей №9 г. Белгорода»

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.Г Петренко/

"\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)**

**Физкультурно-спортивной направленности**

"Пауэрлифтинг"

*(модифицированная)*

Возраст обучающихся: 15-18лет

Срок реализации: 1 год

составитель:   
Адонин Александр Александрович   
педагог дополнительного образования

Белгород – 2022г

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая физкультурно-спортивной направленности “Пауэрлифтинг” разработана на основе учебного пособия Пауэрлифтинг, для учителей и методистов системы эффективной тренировки, автор И. В.Бельский, 2006 год. Издатель-Минск- А.А. Згировский 2006 год.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 152 учебных часов; 4 часа в неделю (1-занятие -45 минут) на 38 недель в год .Занятия по программе проводятся в форме тренировок, просмотра видеоматериала, тестирования.

Возраст учащихся – 15-18 лет с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).  
 **При составлении рабочей программы учтены:**

Требования СП 2.4.3648-20 (от 28.09.2020 г. №28) «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно –эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,   
  
- добавлен «воспитательный компонент», который ориентирован на изучение истории и развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации, победы выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения и изучается в рамках раздела «Знания о физической кльтуре».

**Программа направлена**

мотивацию обучающихся к самообразованию, гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом .. Система дополнительной общеразвивающей программы по

пауэрлифтингу представляет собой организацию и проведение, физкультурной деятельности обучающихся по общей физической подготовке,. Направлена на обучение детей и подростков (юношей и девушек) основам вида спорта «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье)

**Актуальность** данной Программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

**Новизна** данной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её

содержание не ограничивается использованием только материалов силового

троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья. Актуальность данной Программы – в обеспечении двигательной

активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта. Новизна данной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её

содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

**Целью программы является**:

- Способствовать всестороннему физическому развитию.

- Способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

# Основные задачи:

**Оздоровительные задачи**:

- Укрепление здоровья.

- Совершенствование физического развития.

**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.

# Результаты освоения курса.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

## Личностные результаты:

* 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;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

## Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

* умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
* умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

-спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное

-участие в спорт.

**Ожидаемые результаты**.

В результате изучения программы, обучающиеся должны знать:

- Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности

- Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,

- Историю развития пауэрлифтинга,

- Применять правила безопасности на занятиях.

- Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.

- Владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой,

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и

специальной физической подготовленности необходимые для перевода на

пред профессиональные программы по пауэрлифтингу.

Способы определения желаемых результатов;

-наблюдение, опрос, анкетирование.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группе проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы  программы | Количество  часов | Формы  аттестации /  контроля |
| 1 год |  |
| 1. | Теоретические занятия | 9 | Техника безопасности |
| 2. | Общефизическая подготовка /ОФП/ | 54 | Техника выполнения упражнений |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 84 | Техника выполнения упражнений |
| 4. | Знания о пауэрлифтинге | **В процессе занятия** | |
| 5. | «Воспитательный компонент» (история и развитие пауэрлифтинге и спорта в РФ, победы выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, готовность отстаивать символы РФ во время спортивных соревнований) | **В процессе занятия** | |
|  | Итого | 152 |  |

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

1. Физическая культура и спорт в России:

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

1. 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.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
2. 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.

1. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
2. 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.

1. 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.

1. 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 подъёмов предельных весов.

1. 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.

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.

1. 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.

1. 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, 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.;
2. 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 Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.
3. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке.
4. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.
5. 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;
6. 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;
   * техники пауэрлифтинга).

**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.

* 1. 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 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, предопределяющие 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.

1. Контроль процесса становления и совершенствования технического средства.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств.подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. **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.  
    
   **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, напористость, 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.

**Список используемой литературы.**

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