



Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №32 имени Г. А. Сборщикова" г. Перми



Приказ № 367-уч от 30.08.2023 г.
Директор  Алексон А. М./

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом,
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Пауэрлифтинг»

Программа рассчитана на 152 часа
Тренер: Коколев А.А.

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по пауэрлифтингу составлена Коколевым А.А. на основе программы спортивной секции.

Программа внеурочной деятельности по циклическому и скоростно-силовому виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для работы в МАОУ №СОШ № 32 им. Г.А.Сборщикова» г. Перми, составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

- Приказа Минспорта РФ от 07.12.2015 №1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;

- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной и тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (с изменениями на 02.12.2013).

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 11 весовых категориях у мужчин и 10 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях начиная с 12 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Параолимпийские Игры).

Основные направления работы с обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 1 и 2 юношеских разрядов.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповая тренировка, так как при разучивании техники классических (соревновательных) упражнений, все обучающиеся один за одним повторяют показанное упражнение. При этом тренер указывает на ошибку одного из спортсменов.

Тренировка по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всей тренировки): организация обучающихся, изложение задач и содержание тренировки, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы,

быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени тренировки): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов тренировки.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов тренировки, замечания и задания тренера на дом.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

В процессе тренировки тренер-преподаватель внимательно изучает индивидуальные способности подростков, ведет педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращает на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к тренировкам, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Педагогическая целесообразность Программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В Программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий пауэрлифтингом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Программный материал внеурочных занятий рассчитан для занятий подростков 16-18 лет. Зачисление в спортивную секцию проводится только с согласия обучающихся, письменного заявления родителей (законных представителей) и медицинского допуска. Программный материал рассчитан на 34 учебные недели. Занятия проводятся три раза в неделю по 1,5 часа с обязательной сменой видов деятельности.

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, 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.

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

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

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

Содержание программного материала

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка.	6
2.	Практическая подготовка:	
2.1	Общая физическая подготовка	51
2.2	Специальная физическая подготовка.	40
2.3	Технико-тактическая подготовка	50
2.4	Контрольные нормативы	6
	Всего часов	153

Содержание программы 1-го года подготовки ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п\п	Содержание материала	Количество часов
1.	Правила техники безопасности при занятии по пауэрлифтингу.	2
2.	Гигиенические требования к занимающимся.	2
3.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1
4.	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	1
	Всего часов:	6

Календарно-урочное планирование (1 год обучения)

	Блок	Темы	Дата	Часов	Примечания
I полугодие					
1	Теоретическая подготовка	Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	3.09	1.5	
2		Гигиенические требования к занимающимся	5.09	1.5	
3		Влияние физических упражнений на организм спортсмена	8.09	1.5	
4		Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств	10.09	1.5	
5	Общефизическая подготовка	Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. Основные упражнения.	12.09	1.5	
6		Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Основные упражнения.	15.09	1.5	
7		Вис на гимнастической стенке, подъем согнутых и прямых ног. Основные упражнения.	17.09	1.5	
8		Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.	19.09	1.5	
9		Упражнения с гантелями	22.09	1.5	
10		Сгибания и разгибания туловища лежа на спине	24.09	1.5	
11		Из положения сидя на скамейке – жим гантелей	26.09	1.5	
12		Из положения стоя- жим гантелей	29.09	1.5	
13		Отжимания руки на скамейке – ноги на полу	1.10	1.5	
14		Отжимания ноги на скамейке – руки на полу	03.10	1.5	
15		Отжимания от двух скамеек	06.10	1.5	
16		Присед -широкая стойка ног	08.10	1.5	
17		Выпрыгивания из полу приседа	10.10	1.5	

18		Выпрыгивания из полного приседа	13.10	1.5	
19		Упражнения для мышц пресса	15.10	1.5	
20		Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	17.10	1.5	
21		Упражнения для мышц спины	20.10	1.5	
22		Отжимания с отягощением	22.10	1.5	
23		Приседания с отягощением	24.10	1.5	
24		Упражнения для рук и плечевого пояса	27.10	1.5	
25		Упражнения для шеи и туловища	29.10	1.5	
26		Упражнения для ног	31.10	1.5	
27		Упражнения для всех частей тела	03.11	1.5	
28	Специальная физическая подготовка	Правила техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	12.11	1.5	
29		Гигиенические требования к занимающимся	14.11	1.5	
30		Упражнение со штангой.	17.11	1.5	
31		Упражнения для мышц груди	19.11	1.5	
32		Упражнения для мышц спины	21.11	1.5	
33		Упражнения для дельтовидных мышц	24.11	1.5	
34		Упражнения для мышц рук(бицепс, трицепс, предплечье	26.11	1.5	
35		Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)	28.11	1.5	
36		Упражнения для мышц голени	01.12	1.5	
37		Упражнения на тренажере «Жим ногами»	03.12	1.5	
38		Упражнения на тренажере «Сгибание ног»	05.12	1.5	
39		Упражнения на тренажере «Разгибание ног»	08.12	1.5	
40		Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.	10.12	1.5	
41		Разведение рук с гантелями в стороны лежа на горизонтальной скамье.	12.12	1.5	
42		Жим штанги лежа широким хватом.	15.12	1.5	
43		Жим штанги под углом средним хватом.	17.12	1.5	

44		Пуловер со штангой согнутыми руками.	19.12	1.5	
45		Подтягивание к груди на перекладине	22.12	1.5	
46		Тяга штанги в наклоне двумя руками.	24.12	1.5	
47		Брюшной пресс, подъем ног висе на перекладине (по 25 раз).	26.12	1.5	
48		Тяга штанги до подбородка узким хватом стоя.	28.12	1.5	
II полугодие					
49	Техническая подготовка	Жим штанги с груди стоя широким хватом.	12.01	1.5	
50		Махи гантелями в стороны стоя.	14.01	1.5	
51		Бицепс со штангой стоя.	16.01	1.5	
52		Бицепс гантелями сидя попеременно.	19.01	1.5	
53		Пресс, подъем туловища на наклонной доске 25 раз	21.01	1.5	
54		Разведение рук с гантелями лежа 4 по 10—12	23.01	1.5	
55		Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12	26.01	1.5	
56		Пуловер со штангой 4 по 10—12.	28.01	1.5	
57		Жим штанги с груди стоя 6 по 8—12.	30.01	1.5	
58		Подтягивания на турнике за голову 4 по 10—12.	2.02	1.5	
59		Бицепс со штангой стоя 6 по 8—12.	4.02	1.5	
60		Французский жим со штангой стоя 6 по 8—12.	6.02	1.5	
61		Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30.	9.02	1.5	
62		Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30	11.02	1.5	
63		Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15—30.	13.02	1.5	
64		Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15—30.	18.02	1.5	
65		Жим штанги лежа 6 по 12.	20.02	1.5	
66		Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10.	25.02	1.5	
67		Отжимание на брусьях с отягощением 4 по 12.	27.02	1.5	
68		Тяга штанги в наклоне 4 по 8.	02.03	1.5	

69		Подтягивания на перекладине 4 по 12.	04.03	1.5	
70		Тяга к поясу на низком блоке 4 по 10.	06.03	1.5	
71		Сгибание рук на бицепс	09.03	1.5	
72		Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8.	11.03	1.5	
73		Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8.	13.03	1.5	
74		Подтягивания на перекладине, узкий хват к себе 4 по 12.	16.03	1.5	
75		Французский жим со штангой стоя 4 по 10.	18.03	1.5	
76		Пресс, подъем ног на наклонной скамье — 6 серий до максимума.	20.03	1.5	
77		Приседания со штангой на спине 6 по 10.	30.03	1.5	
78		Жим ногами лежа на специальном станке 4 по 10.	01.04	1.5	
79		Сгибание ног лежа на станке 4 по 12.	03.04	1.5	
80	Контрольные нормативы	Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке.	06.04	1.5	
81		Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4 по 10.	08.04	1.5	
82		Жим сидя из-за головы 4 по 8.	10.04	1.5	
83		Становая («мертвая») тяга 6 по 8.	13.04	1.5	
84		Наклоны в стороны стоя 4 по 12.	15.04	1.5	
85		Пресс. Подъемы туловища на наклонной доске 4 серии по 15—30 раз.	17.04	1.5	
86		Пресс, Подъемы ног на наклонной доске 4 серии до максимума.	20.04	1.5	
87		Жим штанги под углом средним хватом.	22.04	1.5	
88		Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10.	24.04	1.5	
89		Жим штанги с груди стоя широким хватом.	27.04	1.5	
90		Жим штанги, гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье.	29.04	1.5	
91		Бицепс со штангой стоя.	04.05	1.5	
92		Бицепс гантелями сидя попеременно.	06.05	1.5	
93		Приседания со штангой на плечах.	08.05	1.5	
94		Тяга штанги до подбородка.	11.05	1.5	

95		Становая тяга.	13.05	1.5	
96		Бицепс со штангой стоя.	15.05	1.5	
97		Бицепс гантелями сидя попеременно.	18.05	1.5	
98		Жим штанги лежа 6 по 12.	20.05	1.5	
99		Приседания без отягощения (контрольный норматив)	22.05	1.5	
100		Приседания с отягощением (контрольный норматив)	24.05	1.5	
101		Жим лежа без отягощения (контрольный норматив)	25.05	1.5	
102		Жим лежа с отягощением (контрольный норматив)	27.05	1.5	
Всего:				152	

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