

Рассмотрена
на МО учителей-
предметников
протокол №1
от «28» августа 2023г.

Принята на НМС
протокол № 1
от «28» августа 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительного
направления
«Пауэрлифтинг и ОФП»**

Составитель: Степаненко Сергей Александрович

Шадринск, 2023 г

Содержание

Пояснительная записка

Цели и задачи

Структура занятия

Учебно-тематический план на 1 год обучения (4,5 часа в неделю)

План-график распределения учебного материала (153ч.)

Содержание занятий

Поурочное планирование

Организационно-методические рекомендации

Требования по технике безопасности

Планируемые результаты и способы их проверки

Список литературы

Пояснительная записка

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, стало очень популярным. Безусловно, пауэрлифтинг нельзя назвать народным видом спорта, но не было на Руси ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. С древних времен люди увлекались силовыми состязаниями, что, в свою очередь, вытекло в современное время в развитие различных силовых видов спорта.

Пауэрлифтинг — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют 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 тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Атлетическая гимнастика-система разносторонних физических упражнений на тренажерах, со штангой, блочных устройствах, направлена на развитие силы, формирование атлетически сложенной фигуры.

Бодибилдинг — эстетический вид, где оценивается пропорциональность телосложения, мышечные объемы, рельефность мышц, чего, в свою очередь, добиваются, усиленно занимаясь в тренажерных залах.

Занятия этими видами спорта преобразуют любого человека. Имея в арсенале почти весь набор упражнений, применяемых культуристами и тяжелоатлетами, занимающиеся пауэрлифтингом гармонично развивают мускулатуру всего тела. Уже после нескольких месяцев регулярных тренировок заметно улучшается внешний облик спортсмена.

Благодаря упражнениям с отягощениями, у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее. Молодой человек приобретает правильную осанку. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе

внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму человека.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. А это значит, что у занимающегося значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена. Этими видами спорта можно заниматься как юношам, так и девушкам. Все вышеперечисленные виды являются силовыми и входят в общую физическую подготовку. Кроме того, в нашу программу мы включили систему упражнений **стретчинг**, которая направлена на растяжение мышц и улучшение подвижности суставов, что позволяет эффективно восстанавливаться после силовых нагрузок.

Цель работы: развитие и коррекция физических качеств учащихся средствами пауэрлифтинга. Формирование у учащихся навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям пауэрлифтингом, навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.

4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники.

5. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

Структура занятий.

Рабочая программа для спортивно-оздоровительных групп рассчитана на 34 недели, всего 153 часа учебных занятий по 4,5 часа (3 занятия по 1ч.30м.) в неделю. Контингент обучающихся - 6-11 классы.

Механизмом оценивания полученных результатов является промежуточный контроль освоения технических элементов, прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической, а также технической подготовке.

Группы комплектуются по желанию обучающихся, имеющих медицинский допуск для занятий пауэрлифтингом. Допускается формирование разновозрастных групп.

**Учебно-тематический план на 1 год обучения (4,5ч. В неделю, 34
уч. недели**

Наименование раздела	Обще				В том			В том		
	е количество				числе теори я			числе практ ика		
Вводное занятие. Техника безопасности	1.5				1.5			0		
Основы знаний	Освое ние в				проце ссе			занят ий		
Пауэрлифтинг	48				3			45		
Атлетическая гимнастика	60				3			57		
Бодибилдинг	24				3			21		
Стретчинг	19.5				1.5			18		
Содержание Итого				153		12				141
	IX	X	XI	XII	II	III	IV	V		асы

План-график распределения учебного материала 153 ч.

Техника безопасности	.5									1.5
Пауэрлифтинг	6	6	6	6		6	6	6	6	48
Атлетическая гимнастика	6	6	6	6	9	9	6	6	6	60
Бодибилдинг	3	3	3	3		3	3	3	3	24
Стретчинг	1.5	3	3	3			3	3	3	19.5
Итого										153

Содержание занятий.

Учебный процесс возглавляет инструктор-преподаватель решающий поставленные задачи: воспитательные, оздоровительные, образовательные.

Занятие, как и любой урок по физической культуре, состоит из трех частей.

- подготовительной (разминочный комплекс на основные мышечные группы, ОРУ, разогреть мышцы и подготовить функциональные системы организма);

- основной (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, ОФП, силовое троеборье, постановка индивидуальной техники, все соответственно тематике занятий);

-заключительная (стретчинг, упражнения на расслабление , растяжку и восстановление, висы).

Форма занятий - групповая.

Материальное обеспечение программы.

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

беговая дорожка, гантели сборные (0,5-30 кг), гири весом 16,24,32 кг, скакалки, скамейка, тренажеры для проработки мышечных групп, турник, стойки для гантелей, дисков, стойки для приседаний, жимов, скамьи для жима лежа, штанга сборная.

Поурочное планирование занятий.

Занятие 1.

- 1.Беседа по технике безопасности при занятиях в тренажерном зал
- 2.Первая медицинская помощь при травмах.
- 3.Основы здорового образа жизни.
- 4.Основные мышечные группы человека.

Занятие 2-10.

- 1.Обучение технике выполнения жима штанги лежа.
- 2.Обучение страховке при выполнении упражнения.
- 3.Обучение упражнениям на мышцы груди (различные жимы на горизонтальной скамье, под углом 45 градусов, разводка гантелей, отжимания с широкой постановкой рук и др.)
4. Разбор и устранение ошибок при выполнении упражнений.
- 5.Основы бодибилдинга.
6. Упражнения на растяжку мышц груди.

Занятие 11-20.

- 1.Обучение технике выполнения приседаний.
- 2.Обучение страховке при выполнении упражнения.
- 3.Обучение упражнениям на мышцы ног (приседания и полуприседы, жимы ногами, сгибание ног сидя, разгибание ног лежа, отведения на тренажере, выпады с гантелями в руках, подъемы на носках и др.)
4. Разбор и устранение ошибок при выполнении упражнений.
- 5.Стретчинг. Упражнения на растяжку мышц ног.

Занятие 21-30.

- 1.Обучение технике выполнения становой тяги.
- 2.Обучение упражнениям на мышцы спины (гиперэкстензия, тяга вертикального блока, тяга горизонтального блока, протяжка к подбородку, разводка гантелей в наклоне, тяга с подставок, тяга штанги к поясу, мертвая тяга и др.)
- 3.Разбор и устранение ошибок при выполнении упражнений.
- 4.Стретчинг. Упражнения на растяжку мышц спины.

Занятие 31-40.

- 1.Обучение технике выполнения упражнений на мышцы рук.
- 2.Упражнения на двуглавую мышцу плеча (сгибание рук с гантелями одновременно двумя руками, попеременно, сначала одной, затем второй, сгибание рук со штангой, подтягивания на перекладине хватом снизу, сгибание рук с отягощением тренажер и др.)
- 3.Упражнения на трехглавую мышцу плеча (разгибание с гантелей, блок-трицепс, французский жим, жим узким хватом, отжимания с узкой постановкой рук и др.)
- 4.Упражнения на дельтовидные мышцы (жим штанги из-за головы, подъем гантелей вперед и в стороны).
- 5.Разбор и устранение ошибок при выполнении упражнений.
6. Стретчинг. Упражнения на растяжку мышц рук.

Занятие 41-50.

- 1.Обучение технике выполнения упражнений на мышцы живота (скручивания прямые и обратные на прямые мышцы, повороты с гимнастической палкой на косые мышцы живота).
- 2.Повтор техники выполнения упражнений на различные мышечные группы.
- 3.Разбор и устранение ошибок при выполнении упражнений.
- 4.Упражнения из системы стретчинг.

Занятие 51-70.

1.Ознакомление с видом спорта пауэрлифтинг. Просмотр соревновательных упражнений.

2.Занятие по программе на развитие силовых качеств (выполнение упражнений по тренировочной программе на развитие силы).

3.Упражнения на растягивание и восстановление.

Занятие 71-80.

1.Ознакомление с видом спорта –бодибилдинг. Просмотр соревновательных упражнений.

2.Занятие по программе на развитие выносливости и рельефности (выполнение упражнений по тренировочной программе на рельеф мышц).

3.Упражнения на растягивание и восстановление.

Занятие 81-100.

1.Обучение составлению простейших комплексов упражнений, учитывая подготовленность занимающихся (индивидуальный подход).

2.Выполнение упражнений по индивидуальным комплексам.

Занятие 101-120

1. Совершенствование техники упражнений из пауэрлифтинга.

2. Упражнения из стретчинга.

Занятие 121-140

1.Совершенствование техники выполнения упражнений из атлетической гимнастики.

2. Упражнения на растяжку основных мышечных групп.

Занятие 140-153.

1.Выполнение техники различных упражнений на оценку.

2. Подготовка и проверка индивидуальных программ занимающихся.

Организационно-методические рекомендации.

Содержание курса направлено на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал способствует развитию силы, воспитанию общей и силовой выносливости, формированию и сохранению правильной осанки, развитию двигательной памяти, выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями, снижению стресса, эмоциональной разрядке, обучению расслаблению.

Требования по технике безопасности.

К занятиям в тренажерном зале необходимо приступать только при наличии спортивной формы.

Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь — подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких-либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В ходе тренировки необходимо внимательно слушать тренера и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствие тренера и самостоятельно изменять технику выполнения упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в исправности инвентаря.

В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

а) заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;

б) перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;

в) не заниматься со штангой или разборными гантелями, на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

г) в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся;

д) при выполнении упражнения другими занимающимися, отойти от них на безопасное расстояние;

е) не выполнять сложных, с большим тренировочным весом, упражнений без страховки,

ж) во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений, требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;

з) после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;

При занятиях в тренажёрном зале вести себя корректно и адекватно — не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь. Данное требование скорее относится уже не к технике безопасности, а к культуре поведения в тренажерном зале.

Планируемые результаты и способы их проверки.

Учащийся будет знать:

- единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе
- требования к спортивной форме
- технику безопасности при занятиях в тренажерном зале
- первую медицинскую помощь

-названия изученных видов спорта

- примеры упражнений на различные мышечные группы

Учащийся будет уметь:

-владеть техникой выполнения упражнений на различные мышечные группы

-контролировать выполнение своих упражнений

-самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений

Контроль знаний и умений учащихся проводится по ходу каждого занятия и на итоговых занятиях в конце года.

Список используемой литературы.

- 1.Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. Мн.: ООО «Влада-Н», 2003.-352с.
- 2.Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2012.-249с.
- 3.Молодцова И.И. Средства оздоровительной физической культуры для укрепления мышечно-связочного аппарата: практикум