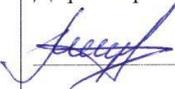


МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский национальный исследовательский государственный университет»
(Новосибирский государственный университет, НГУ)
**Структурное подразделение Новосибирского государственного университета –
Специализированный учебно-научный центр Университета (СУНЦ НГУ)**
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  (Петровская О.В.) 23 ноября 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО На заседании ученого совета СУНЦ НГУ Протокол № 48 от 23 ноября 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор СУНЦ НГУ  (Некрасова Л.А.) 23 ноября 2023 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Пауэлифтинг»

И.о. заведующего кафедрой физической и специальной подготовки

Поломошнов Артем Александрович



Новосибирск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

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, 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.

3. Контроль процесса становления и совершенствования технического средства.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год	Воспитательный компонент
1.	Теоретическая подготовка.	1	Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
2.	Практическая подготовка:		
2.1	Специальная физическая подготовка.	12	
2.1	Технико-тактическая подготовка	20	
3.	Контрольные нормативы	1	
	Всего часов	34	

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
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Москва. ФиС. 1972 с. 42-43
3. Жеков И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. Москва. ФиС 1976 с. 73-74
4. 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.

МАТЕРИАЛЬНОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Скамьи для жима – 2 шт.
2. Штанга – 4 шт.
3. Блины для штанги – 20 шт.
4. Ленты сопротивления – 5 шт.
5. Гири – 8 шт.
6. Гантели (2-25 кг) – 20 шт.
7. Гимнастические коврики – 10 шт.
8. Гимнастические брусья – 1 шт.
9. Секундомер
10. Турники – 4 шт.