

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Основная общеобразовательная школа № 8»**

Приложение к ООП ООО
Приказ от 01.09.2020г. № 151

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Пауэрлифтинг»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Огородников В.Г.
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск
2020

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	4
3. Тематическое планирование	7

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.1. Личностные результаты:

1) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

2) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

3) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

1.2. Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов учебной деятельности

Пауэрлифтинг и история его развития.

Пауэрлифтинг. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России.

Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.

Формы организации: киноурок

Виды деятельности: познавательная

Гигиенические знания и навыки троеборца

Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта. Режим юного троеборца, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки.

Формы организации: беседа, проектная мастерская

Виды деятельности: познавательная, проектная

Врачебный контроль, самоконтроль

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.

Формы организации: беседа, деловая игра

Виды деятельности: познавательная, игровая

Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседания. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Специализированный помост.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Формы организации: беседа, практикум

Виды деятельности: познавательная, практическая

Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Техническое мастерство, от чего оно зависит. 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 антрометрических 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.

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.

Неодновременность 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. 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.

Формы организации: беседа, практикум, тренировка, моделирующая игра

Виды деятельности: познавательная, практическая, игровая

Правила соревнований

Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг. Команды судьи на помосте. Жесты судьи на помосте. Боковые судьи. Работа судей и секретарей. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Порядок взвешивания. Форма пауэрлифтера (экипировка). Требования к экипировке. Правила выполнения упражнений.

Формы организации: беседа, практикум

Виды деятельности: познавательная, практическая

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Пауэрлифтинг и история его развития.	1
2	Гигиенические знания и навыки троеборца	2
3	Врачебный контроль, самоконтроль	2
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	3
5	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.	24
6	Правила соревнований	3
Итого		35