

Приложение
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
основного общего образования
для обучающихся с легкой умственной
отсталостью ГБОУ ЛО
«Лесобиржская школа-интернат»

Рабочая программа
по физкультурно-оздоровительному направлению
дополнительного образования
«Пауэрлифтинг»

Разработал и реализует
программу учитель высшей
категории Ю.И. Алексеев

г. Кингисепп-2024г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся должны знать:

1. Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях пауэрлифтингом.
2. Общие основы пауэрлифтинга
3. Технические приёмы в пауэрлифтинге.
4. Команды (в приседании, жиме, тяге) терминологию и жестикуляцию.

Обучающиеся должны уметь:

1. Технически выполнять приседание со штангой.
2. Технически выполнять жим лежа со штангой.
3. Технически выполнять тягу со штангой.

Форма аттестации

Выполнение контрольных нормативов, контрольные и календарные соревнования.

Правила безопасности во время занятий пауэрлифтингом.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине к группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на учителя непосредственно проводящего занятия с группой. В таком спорте как пауэрлифтинг спортсмен имеет дело с большими и даже запредельными весами, которые при не соблюдении определенных принципов могут нанести непоправимый вред организму. Неправильная техника выполнения упражнений является основной причиной травм в большинстве случаев. Неправильная методика тренировок, пренебрежение разминкой. Нарушение техники безопасности приходится около 20% травм. Прежде, чем приступить к выполнению упражнения следует проверить все крепления, тросы, стопоры и прочее оборудование. Спортивный инвентарь и копировку используют только по назначению. Во время тренировки максимально сосредоточиться на выполнении упражнения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА
2. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ
3. ОСНОВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ
5. РЕЖИМ ДНЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
6. ТРЕБОВАНИЯ К ИНВЕНТАРЮ, СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКИ И ОБОРУДОВАНИЯ,

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

І.ОФП

ОФП – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОРУ без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для ног.

Упражнения для всех частей тела, сочетания движений различными частями тела.

Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабления.

1. ОРУ с предметом

Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

2. Упражнения на гимнастических снарядах.
3. Упражнения из акробатики.
4. Легкая атлетика.
5. Спортивные игры.
6. Плавание

II.СФП

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений.

СФП:

1. упражнения для мышц ног.
2. Упражнения для мышц спины.
3. Упражнения для мышц рук.
4. Упражнения для мышц плечевого пояса.
- 5.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, варианты ведения тактической борьбы.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек.

Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе под сед, 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 лежа. Действия спортсмена до съема 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 оптимальное ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Правила безопасности во время занятий пауэрлифтингом	1	1	-
2	Правила в пауэрлифтинге	в процессе занятий		-
3	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	в процессе занятий		-
4	ОФП	11	-	11
5	СФП	10	-	10

6	Технико-тактическая подготовка	10		10
7	Подвижные и спортивные игры	в процессе занятий		
8	Контрольные испытания	2	-	2
	Всего часов:	34	1	33