

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Берёзовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора школы по
УВР

_____ Юдина М.Д.

Протокол № ____ « ____ » ____ 20 ____

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ «Берёзовская СОШ»

_____ Ясева М.С.

« ____ » ____ 20 ____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Сибирский жим»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Ильяшевич А.А.

педагог дополнительного образования

пос. Канифольный

1.1. Пояснительная записка

Описания нормативно-правовой базы: в настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Программа физкультурно-спортивной направленности - ориентирована на социальную адаптацию детей, на повышение уровня готовности учащихся к взаимодействию с различными социальными институтами, на формирование знаний об основных сферах социальной жизни, на воспитание социальной компетентности, формирование педагогических навыков.

Новизна и актуальность

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы предполагает что, силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма, и ей следует уделять внимание уже в детском и подростковом возрасте.

Несмотря на то, что наибольший прирост силы достигается путем применения упражнений с весом, равным 80–90% от максимального результата, на начальном этапе силовой подготовки больший эффект в воспитании силы достигается в результате применения упражнений с малым весом (30–40% от максимального). По мере роста тренированности эффект от выполнения упражнений понижается при подъеме малого веса и вновь возрастает при подъеме среднего веса, примерно 60–70% от максимального.

Применение тренажеров как средства интенсивного развития различных мышечных групп можно рассматривать как одно из эффективных средств, которое необходимо использовать при силовой подготовке школьников 12–18 лет, так как именно локальные, изолированные упражнения наиболее соответствуют особенностям развития детского организма в этом возрасте.

Силовая подготовка школьников в этот период осуществляется в соответствии с общими закономерностями обучения и воспитания. Поэтому при ее организации целесообразно руководствоваться как общими принципами обучения, так и принципами, соответствующими спортивной тренировке как особой форме воспитания с присущими ей специфическими закономерностями.

В начале каждого занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений. Основная часть тренировочного занятия отводится освоению и совершенствованию техники специально-вспомогательных упражнений, а также выполнению комплексов упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп.

При этом основное внимание на начальном этапе силовой подготовки школьников в первые два года необходимо уделять технически правильному выполнению упражнений с отягощениями, а не их результату.

В последние годы некоторыми специалистами проводились комплексные исследования по организации и планированию силовой подготовки школьников (С.В. Новаковский, 2003). Анализ этих исследований и полученные экспериментальные данные позволяют сделать некоторые выводы:

- силовая подготовка школьников дает наиболее выраженный прирост возможностей в 12–18 лет. В меньшей степени она оказывает влияние в младшем школьном возрасте;

- силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных особенностей развития, способствует интенсивному развитию всех функциональных систем и благоприятно сказывается на развитии различных сторон моторики школьников 12–18 лет.

В учебнике «Тяжелая атлетика» под ред. А.Н. Воробьева говорится: «Исследованиями, проведенными в последние годы, было доказано, что заниматься тяжелой атлетикой при правильном построении тренировочного процесса можно с 13-14 лет. Данные экспериментов и врачебно-педагогических наблюдений свидетельствуют о благоприятном влиянии занятий тяжелой атлетикой на здоровье и физическое развитие молодого организма. Практика показала также, что высокие результаты в тяжелой атлетике достигают преимущественно те спортсмены, которые начали заниматься ею еще подростками. Занятия тяжелой атлетикой позволяют всесторонне развить качества, которые необходимы не только в спорте, но и в трудовой деятельности».

Актуальность данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся старшего подросткового возраста.

Отличительные особенности.

Специфика образовательной программы по сибирскому жиму заключается в том, что программа составлена с учётом возрастных психологических и индивидуальных особенностей детей 12-18 лет. Программа секции предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Адресант программы.

В программе заявлен принцип свободного доступа детей к полноценному качественному образованию в соответствии с их интересами и склонностями, независимо от материального достатка семьи, места проживания и состояния здоровья.

Данная программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Условия набора учащихся.

В объединение принимаются все желающие от 12 до 18 лет, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа «Сибирский жим» предназначена для детей в возрасте от 12 до 18 лет. В группе занимается 15 человек;

Форма работы: очная.

Режим занятий:

программа рассчитана на 1 год обучения (136 часов).

Занятия проводятся во второй половине дня, не менее чем через 45 минут после окончания уроков. Продолжительность одного занятия 45 минут.

1.2. Цель и задачи

Цель – сохранение и укрепление физического и психического здоровья занимающихся, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Задачи:

Образовательные:

- изучение истории атлетической гимнастики.
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силовых показателей и мышечного объёма.

Воспитательные:

- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости.
- воспитание самостоятельно заниматься.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- воспитание умения работать в коллективе, общаться с ровесниками
- подготовка разносторонне физически развитых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

1.3. Содержание учебно-тематического плана.

Теоретическая подготовка

Основы знаний физической культуры:

1. история развития атлетизма в России;
2. правила безопасного поведения на занятиях в тренажерном зале и занятиях другими видами спорта;
3. санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
4. физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
5. основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
6. краткие сведения о строении и функциях организма;
7. режим дня и личная гигиена;
8. гигиена, закаливание, режим дня и питание;
9. совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
10. физиология спортивной тренировки;
11. основы методики силовой подготовки;
12. методика планирования самостоятельных занятий;

13. врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
14. места занятий, оборудование и инвентарь;
15. влияние различных факторов на проявление силы мышц;
16. воспитание в учащих уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
17. воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

Физическое совершенствование

1. **Общеразвивающие упражнения** для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами.
2. **Специальные упражнения** состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг., упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 – 6

2.1. Планируемые результаты обучения

Должны знать:

1. правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
2. правила пожарной безопасности;
3. историю развития атлетизма в России;
4. правила страховки и само страховки;
5. санитарно-гигиенические требования;
6. гигиену, закаливание, режим дня, питание;
7. роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
8. краткие сведения о строении и функциях организма;
9. об анатомическом строении человека;
10. как формировать осанку с помощью отягощений;
11. физиологию спортивной тренировки;
12. основы методики силовой подготовки;

13. методику планирования самостоятельных занятий;
14. врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
15. влияние различных факторов на проявление силы мышц;
16. оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

1. составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
2. выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
3. качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики
4. выполнять упражнения общефизической направленности в соответствии с нормами ГТО для соответствующей ступени не ниже бронзового значка

Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2023-2024 г.	01.09.23	31.05.24	36	34	136	17.00-19.00	22.12.23 24.05.24

2.2. Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение

Оборудование:

Силовые многофункциональные тренажеры

Гантели

Штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами)

Штанга с изогнутым грифом

Скакалки

Гимнастическая стенка
Перекладина
Брусья
Скамья
Тренажер для мышц спины и живота
Стойка со скамьей для жима от груди
Стойки для приседаний
Скамья с регулируемым наклоном
Беговые дорожки
Велотренажеры
Эллиптические тренажеры

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного объединения, работающий по данной программе, имеет высшее педагогическое образование по специальности: учитель ОБЖ; педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Воспитанники секции смогут принимать участие в соревнованиях по таким видам спорта как:

Пауэрлифтинг (Соревновательные движения: приседания, жим штанги лежа, тяга);

Жим штанги лежа (как отдельный вид спорта);

Русский (атлетический) жим (жим штанги фиксированного веса 50,75,100 либо 150 кг на количество раз, либо жим штанги, вес которой равен собственному весу атлета).

Образовательный процесс КДО рассчитан на один год. Количественный состав группы 15-20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В процессе реализации программы необходимо придерживаться правил техники безопасности и охраны труда на занятиях атлетической гимнастикой в тренажерном зале.

Профилактикой травматизма также является: полноценная разминка, соблюдение санитарно-гигиенических требований, соблюдение методических принципов, выполнять страховку во время занятий, применять восстанавливающие процедуры.

Формы отслеживания и фиксации результатов

1. соревнования;
2. зачет;
3. собеседование;
4. показательные выступления;
5. итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями;
6. итоговое и промежуточное тестирование.

Оценочные материалы

В начале, середине и конце учебного года заполняется мониторинг образовательного уровня учащихся, который позволяет определить активность каждого ребёнка, его профессиональный рост, оценить предметные, личностные и метапредметные результаты.

2.4. Методические материалы

Формы организации учебного процесса:

Индивидуально-групповая и групповая. Занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определённые объёмы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой. Теоретическая подготовка в группах проводится в форме непродолжительных лекций, бесед, в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

2.5. Рабочая программа курса

Программа «ВПК» является модифицированной. Автор программы: Ильяшевич А.А. – педагог дополнительного образования, а также интернет-ресурсы.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. *Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг.* / И.В. Бельский. - Мн.: ООО "Вида-Н", 2002. - 352 с.
2. *Тяжелая атлетика: учебник для инст-тов физ.культуры/ под ред. А.Н. Воробьева.* – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.
3. *В.И.Дубровский Валеология.Здоровый образ жизни.,* - М.: Реторика-А, 2001. – 560 с.
4. *Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес/учебник,* - М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
5. *Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать.* – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.

для учащихся:

1. *Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования.* - М.: Эксмо, 2012. – 224 с.
2. *Бельский И. В. Системы эффективной тренировки:*
Армрестлинг.Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.:ООО "Вида-Н", 2002. - 352 с.

3. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации / Сост. В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко – Мичуринск : Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
4. *Л.С.Дворкин. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.- 384 с.*
5. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с..*

для родителей:

1. *Б.И.Шейко. Пауэрлифтинг. – М.: Издательство «ЕАМ Спорт Сервис», 2004. – 544 с.*
2. *Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 660 с*