

Оглавление

**1. Пояснительная записка3**

1.1. Отличительные особенности программы 4

 1.2. Объем и срок освоения программы4

 1.3. Формы обучения5

 1.4. Цель и задачи8

**2. Основные формы и методы10**

**3. Планируемые результаты**1**4**

 3.1. Нормативы по общей и специальной физической подготовке

 по виду спорта пауэрлифтинг15

 3.2. Техническая подготовка18

**4. Формы подведения итогов реализации программы19**

 4.1. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной

 общеобразовательной общеразвивающей программы20

**5. Материально-техническое и научно-методическое обеспечение..21**

 5.1. Оценочные и методические материалы25

**6. Учебный план26**

 6.1. Календарный учебный график

 для спортивно-оздоровительной группы «Пауэрлифтинг» 28

**7. Содержание программы29**

**8. Информационное обеспечение программы34**

**Приложения37**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения – ознакомительный. Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта пауэрлифтинг разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от

29.12.2012 №273-ФЗ.

* Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

**Актуальность программы**

Ключевая задача – обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и физического развития личности занимающегося, укрепления здоровья.

В условиях, по данным официальной статистики Минздрава России, существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроем.

**1.1. Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что ее содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание уделяется общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приемами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья. Программа заключается в изучении вида спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на возрастную категорию от 10 до 18 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как пауэрлифтинг либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

**1.2. Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 5 лет.

На полное освоение программы требуется 1380 часов, включая восстановительные мероприятия, тренировочную и судейскую практику, контрольные нормативы и участие в соревнованиях. Годовой план рассчитан на 46 недель обучения при занятиях 6 часов/нед. Общее количество годовых часов- 276. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов.

1 год обучения – 11 месяцев, 276 часов;

2 год обучения – 11 месяцев, 276 часов;

3 год обучения – 11 месяцев, 276 часов;

4 год обучения – 11 месяцев, 276 часов;

5 год обучения – 11 месяцев, 276 часов.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 276 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 2 академических часа по 45 минут (90 минут), между занятиями установлены 5-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

**1.3. Формы обучения**

Форма обучения – очная. При необходимости Программой предусмотрено использование дистанционной формы обучения с целью прохождения образовательных программ в полном объеме, согласно Положению о дистанционном обучении в МБУ ДО СШ г. Славгорода.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

**Особенности организации образовательного процесса**

Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива спортивных школ. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом подростков, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта и проявивших способности к пауэрлифтингу, и, отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в спортивные школы.

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Min возраст для зачисления | Min количество обучающихся в группе | Кол-во часов в неделю | Требования по физической и технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | 1-й год | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Спортивно-оздоровительный | 2-й год | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Спортивно-оздоровительный | 3-й год | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Спортивно-оздоровительный | 4-й год | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Спортивно-оздоровительный | 5-й год | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

Наряду с нормативами по спортивной подготовке, при комплектовании учебных групп, учитывается выполнение обучающимися нормативов по общей физической подготовке.

Кроме того, обучающиеся МБУ ДО СШ г. Славгорода обязаны ежедневно выполнять комплекс утренней гимнастики, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники (самостоятельно).

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в Российской Федерации требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований спортивного оборудования и инвентаря.

**Педагогическая целесообразность**

Обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития подростков, на которых она рассчитана. Названные принципы позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Но в пауэрлифтинге жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение в спортивно-оздоровительных группах строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределятся таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. Таким образом, развитие и укрепление суставов и мышц при использовании дозированных и щадящих нагрузок является профилактической мерой против различных бытовых травм.

Педагогическая целесообразность программы определена и тем, что ориентирует подростков на приобщение к системным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий пауэрлифтингом в разных сферах повседневной жизни.

Наконец, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у занимающихся чувства ответственности в исполнении поставленных перед ними текущих и перспективных задач во время образовательного процесса.

Таким образом, программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения;

- формах и методах обучения (активные методы группового обучения, игровые элементы, соревнования разного типа);

- методах контроля и управления образовательным процессом (промежуточное тестирование; соревнования; итоговый зачёт);

- материально-технических средствах обучения.

Занятия пауэрлифтингом проходят в тренажерном зале. Для обеспечения качественного образовательного процесса занятия по пауэрлифтингу проводятся с использованием необходимого спортивного оборудования и инвентаря.

**Практическая значимость**

Практическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе силового троеборья. Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой пауэрлифтинга, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

**Ведущие теоретические идеи**

Ведущая идея данной программы — ознакомление обучающихся с развитием физкультурного движения, пауэрлифтинга, получение кратких знаний по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, с теоретическими сведениями по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

Полученные знания позволят обучающимся овладеть техникой выполнения соревновательных, вспомогательных и подводящих упражнений, развить свои физические качества, приобрести инструкторские и судейские навыки, выполнить контрольные нормативы.

**1.4. Цель и задачи**

**Цель**

Привить интерес к пауэрлифтингу, укрепить здоровье и всестороннюю физическую подготовку обучающихся на базе освоения всей программы.

**Обучающие задачи программы:**

**-** ознакомить обучающихся с назначением общеразвивающих упражнений;

**-** ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;

**-** научить обучающихся составлять правильный распорядок дня и подбирать рацион правильного питания;

**-** научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;

**-** научить упражнениям с применением гантелей;

**-** научить комплексу упражнений на развитие различных групп мышц;

- обучить технике упражнений силового троеборья.

**Развивающие задачи программы:**

**-** учить морально-этическому поведению;

**-** развить у обучающихся гибкость;

**-** развить у обучающихся силу и выносливость;

**-** укрепить здоровье обучающихся;

**-**развить кругозор обучающихся: ознакомить с историей возникновения пауэрлифтинга, с его видами, с правилами проведения соревнований;

**-** ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание);

**-** развить интерес к активному образу жизни.

**Воспитательные задачи программы:**

**-** воспитать интерес к пауэрлифтингу, как виду спорта;

**-** воспитать у обучающихся волю, целеустремленность;

**-** воспитать стремление к достижению спортивных результатов.

**Принципы отбора содержания**

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности;

- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;

- принцип комплексного подхода.

**2. Основные формы и методы**

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в МБУ ДО СШ г. Славгорода являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

- учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы по утвержденному расписанию;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- учебно-тренировочные занятия, проводимые в спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей и учебно-тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика;

- тестирование и контроль.

**Основными методами развития качества силы являются:**

**Метод максимальных усилий.**

Одним из наиболее распространенных методов развития силы является метод максимальных усилий или метод кратковременных максимальных нагрузок. При использовании данного метода упражнения выполняются с околопредельными и предельными отягощениями (90-100% от максимального результата). Особенностью этого метода является то, что достигается высокий прирост силы атлета без существенного увеличения мышечной массы, что существенно для видов спорта с разделением спортсменов по весовым категориям. Обычно в подходе выполняется от 2 до 4 повторений при 3-5 подходах за тренировку в одном базовом упражнении, при отдыхе между подходами от одной до нескольких минут. Метод развивает умения работать концентрированным усилием большой мощности. Метод является ведущим в тренировке квалифицированных пауэрлифтеров и не рекомендуется в больших объемах новичкам в связи с работой над становлением техники силовых упражнений, предполагающих многократное повторение упражнений с небольшим весом.

**Метод повторных усилий.**

Предусматривает выполнение упражнения с многократным преодолением непредельного отягощения до значительного утомления или до отказа. Используется главным образом для развития силовой выносливости и набора мышечной массы. Отягощения составляют от 40 до 80% от максимального веса в этом упражнении. Скорость движения снаряда невысокая. В подходе выполняется от 6 до 20 повторений упражнения. За одно занятие начинающего атлета выполняют до 6 подходов на одну мышечную группу. Отдых между подходами составляет до 3 минут. Преимущества этого метода в возможности хорошего контроля дыхания, техники, отсутствие напряжения, малая возможность травм. Применяется чаще всего в подготовительном периоде с целью создания общей базовой подготовки и новичками для освоения техники силовых упражнений

**Метод динамических усилий.**

Максимально быстрое выполнение 15-25 повторений с весом отягощения до 30%. Метод направлен на увеличение «взрывной» и быстрой силы. Используется в начале подготовительного периода, а начинающими атлетами для развития силовой выносливости, укрепления связочного аппарата и сердечной мышцы. Применяется в период работы над снижением жировой прослойки в мышцах и на мышцах.

**Метод изометрических усилий.**

Выполнение кратковременных максимальных напряжений без изменения длины мышц. В зависимости от развиваемого усилия удерживается определенное время его поддержания, например, если усилие составляет 80-90% от максимального, то время удержания составляет 4-6 секунды, если 60-70%, то 8-10 секунд. Применяется квалифицированными атлетами для увеличения вариативности тренировки, проработки мышц в наиболее трудных фазах движения.

**Метод пирамиды.**

Упражнения выполняются с постоянным прибавлением (уменьшением) веса снаряда в каждом последующем подходе. Иногда используют в одном упражнении и повышение, и понижение веса снаряда. Метод пирамиды эффективен для развития силы и набора мышечной массы. Успешно применяется как в тренировке новичков, так и квалифицированных атлетов. При выполнении двусторонней пирамиды, после прибавления веса в 3-4 первых подходах атлет начинает снижать вес снаряда в обратном направлении. Для начинающих атлетов этот метод рекомендуется для тренировки крупных мышечных групп, и не рекомендуется выполнение для мышц нижней части спины (становой тяги), так как это может привести к травме позвоночника. Одной из разновидностей метода пирамиды можно считать ступенчатый метод, когда повышение веса снаряда осуществляется в каждом подходе, а через 2-3 подхода.

**Метод изолированной тренировки.**

Упражнения, воздействующие только на отдельную мышцу, применяются при недостаточном развитии какой-либо мышцы. Например, в жиме лежа участвуют грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы. Изолированно прорабатываются грудная мышца, выполнением разведения рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье; дельтовидная мышца прорабатывается жимом штанги из-за головы широким хватом; трицепс прорабатывается французским жимом гантелями сидя. Метод применяется квалифицированными атлетами при выявлении слабого звена в базовом упражнении, когда четко просматривается увеличение соревновательного результата при изолированной тренировке, отдельной ослабленной мышцы.

**Метод сбрасывания нагрузки.**

Уменьшение веса снаряда к концу выполнения серии, когда атлет фактически не может выполнять запланированное количество повторений. Небольшое уменьшение веса снаряда дает возможность выполнить запланированное количество повторений и подходов. Применяется квалифицированными атлетами для повышения интенсивности нагрузки на определенную мышечную группу, чаще в подготовительный и начало соревновательного периодов.

**Метод предварительной нагрузки.**

Когда в начале изолированной тренировки прорабатываются крупные мышцы, участвующие в соревновательном упражнении, а затем выполняются соревновательные упражнения (основные). Крупные мышцы работают в сочетании с мелкими, таким образом, достигается одинаковый уровень усталости всех мышц, участвовавших в соревновательном упражнении (как крупных, так и мелких). Применяется как новичками, так и квалифицированными атлетами в подготовительном периоде тренировок.

**Метод частичных повторений.**

Упражнения выполняются с неполной амплитудой движение, то есть частичное повторение упражнения. Например, полуприседы со штангой на плечах, тяга штанги с подставок (плинтов). Применяется для освоения элементов соревновательной техники. Применяется квалифицированными атлетами для привыкания к весу, значительно превышающему его соревновательный результат, для повышения интенсивности тренировки, для снижения воздействия «мертвой» точки в подъеме штанги. Новичкам помогает освоить элементы соревновательной техники.

**Метод негативного повторения.**

Выполняются упражнения в фазе растяжения мышц, то есть когда штанга опускается вниз. Вес штанги может значительно превышать вес, который атлет может поднять в позитивной фазе. Например, опускание штанги в становой тяге, в жиме лежа, в приседаниях. Разновидностью негативного повторения является выполнение упражнения, когда в негативной фазе движения штанги партнер нажимает сверху на штангу, создавая дополнительную нагрузку. Применяется квалифицированными атлетами в период застоя роста результатов, когда нужны приемы, повышающие ответную реакцию мышц на нагрузку.

**Метод форсированных повторений.**

Выполнение дополнительных повторений в подходе с небольшой помощью партнера. Его разновидностями являются приемы удержания веса в исходном положении, после выполнения упражнения до отказа с тяжелым весом. Задержка движения в нижнем положении выполняемого упражнения, с последующим ему одним подъемом (что возможно благодаря способности мышц быстро восстанавливаться после выполнения механической работы). Рекомендуется для повышения нагрузки на мышцы высококвалифицированным атлетам в период стабилизации роста результатов.

 **Метод растяжения мышц после подхода, упражнения, тренировки.**

Упражнения на растяжения мышц, участвовавших в подходе или упражнении. Например, отведение локтей назад и удержание их в максимально отведенном положении 15-20 секунд, направлено для растяжения мышц груди. Стоя в наклоне вперед, обхватить голени пальцами и максимально притянуть верхнюю часть туловища к ноге.

**Метод суперсерий (суперсетов).**

Выполнение двух разных упражнений на одну и ту же мышцу или на две анатомически противоположные мышцы (антагонисты). В суперсерии атлет выполняет один подход одного упражнения и сразу, без перерыва, второй подход другого упражнения, затем делает перерыв полторы-две минуты и снова выполняет сдвоенный подход. Например, подход на мышцы спины и сразу на мышцы пресса. Квалифицированные атлеты применяют его для развития одной и той же мышцы, но разных ее пучков. Например, для верхней части грудной мышцы жима лежа под углом 45 градусов и сразу подход для нижней части грудной мышцы – жим штанги широким хватом, лежа вниз головой на наклонной скамье. Выполнение суперсерии для мышц-антагонистов осуществляется почти без отдыха. В суперсерии можно включать все базовые соревновательные упражнения. Метод суперсерий включают в тренировки атлеты квалифицированный, чтобы увеличить вариантности нагрузки, повысить эффективность тренировки.

**3. Планируемые результаты**

В результате изучения программы, обучающиеся должны **знать**:

1. Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности.
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.
3. Историю развития пауэрлифтинга.
4. Правила соревнований в избранном виде спорта.

**Уметь:**

1. Применять правила безопасности на занятиях.
2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.
3. Владеть начальными основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, предъявляемые к выпускникам.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

**3.1. Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**по виду спорта пауэрлифтинг**

****

**Нормативы по технической подготовке по виду спорта пауэрлифтинг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды нормативов | Спортивно-оздоровительный этап |
| «3» | «4» | «5» |
| 1 г.об. | 2 г.об. | 3 г.об. | 4 г.об. | 5 г.об. | 1 г.об. | 2 г.об. | 3 г.об. | 4 г.об. | 5 г.об. | 1 г.об. | 2 г.об. | 3 г.об. | 4 г.об. | 5 г.об. |
| 1. | Жим лежа от собственного веса (раз) | 70% | 6 |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 80% |  | 4 | 6 |  |  |  | 5 | 7 |  |  |  | 6 | 8 |  |  |
| 2. | Приседания со штангой на плечах (раз) | 70% | 4 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |
| 80% |  | 4 | 6 |  |  |  | 5 | 7 |  |  |  | 6 | 8 |  |  |
| 3. | Становая тяга (раз) | 70% | 4 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |
| 80% |  | 4 | 6 |  |  |  | 5 | 7 |  |  |  | 6 | 8 |  |  |

**Общая и специальная физическая подготовка**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

**- бег 60 метров (сек.).**Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

**- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз).**Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лёжа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Всё это считается одним отжиманием.

**- поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 с).**Исходное положение: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Необходимо выполнить максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей). Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**- подтягивание из виса на высокой перекладине (раз).** Выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Атлет подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

- **сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз).** Исходное положение: корпус находится между брусьями, ладони обхватывают их и смотрят друг на друга, спина ровная, взгляд направлен вперед. Руки полностью выпрямлены. На вдохе начинаем движение, сгибая руки в локтях. Корпус ровный или чуть наклонен вперед, взгляд направлен вперед и чуть вниз. Движение выполняется плавно и медленно, не позволяя туловищу «провалиться» между брусьями, что может привести к травме плеча, локтевого сустава или растяжению грудных мышц. Нижняя точка движения – когда плечи оказываются практически на одном уровне с брусьями. В нижней точке следует зафиксироваться на пару секунд, затем, на выдохе, с напряжением мышц пресса, совершить подъем, разогнув руки. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Оценка результатов тестирования**:

В зачет идут результаты выполнения всех тестов: бег 60 метров, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши).

**3.2. Техническая подготовка**

- **жим лежа от собственного веса (раз)**. Пальцы рук обхватывают гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы располагаются в замке вокруг грифа. Снимаем штангу, слегка приподнимая таз, выводим её вперёд и опускаем её на прямых руках как можно ниже, сводя лопатки, опуская плечи, затем опускаемся тазом на скамью. Ноги должны максимально близко располагаться к тазу, твердо стоять на полу и только касаться ягодицами скамьи, мышцы ног при этом находятся в напряжённом состоянии. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

- **приседания со штангой на плечах (раз).**После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф штанги должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук обхватывают гриф, а верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, тренер-преподаватель должен подать сигнал для начала выполнения упражнения. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть». До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности тренер-преподаватель может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. Получив сигнал тренера-преподавателя для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более, чем на толщину (диаметр) самого грифа. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет, завершив движение, примет неподвижное положение, тренер-преподаватель должен дать сигнал вернуть штангу на стойки. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки». Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

- **становая тяга (раз).** Разместив в центре свободного пространства штангу нужно веса, необходимо подойти к ней вплотную, чтобы голени были расположены почти вплотную к грифу. Стопы должны стоять параллельно немного уже ширины плеч. Наклонившись вперед и слегка присев, надо взяться за гриф так, чтобы ладони располагались шире бедер и прогнуть спину в пояснице. Плечи должны находиться прямо над грифом. Надо глубоко вдохнуть и на выдохе быстро, но плавно выпрямить ноги и корпус, подняв штангу к бедрам. В конечной точке движения лопатки сводятся вместе, и положение ненадолго фиксируется. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**4. Формы подведения итогов реализации программы**

Основными видами контроля являются:

-текущий контроль уровня подготовленности;

-промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов по окончании года);

- итоговая аттестация;

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы. Сроки контрольных мероприятий в МБУ ДО СШ г. Славгорода проводятся в соответствии с учебными планами.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, ведущим дисциплину. Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий и указывает в конспекте учебно-тренировочного занятия. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Для вновь зачисленных в МБУ ДО СШ г. Славгорода обучающихся в начале учебного года (сентябрь - октябрь) проводится прием контрольных нормативов для зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

Результаты сдачи контрольных нормативов оформляются протоколом. Прием контрольных нормативов проводит тренер-преподаватель. Результаты оформляются протоколом.

Промежуточная аттестация обучающихся - это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебным планом с целью перевода обучающихся на следующий год обучения по дополнительной общеразвивающей программе по видам спорта.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по теоретической, общей и специальной физической подготовке в конце учебного года на контрольных тренировках.

В МБУ ДО СШ г. Славгорода устанавливаются следующие формы приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по всем разделам подготовки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по видам спорта:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая и специально

- физическая подготовка;

- технико-тактическое мастерство

- результаты участия на соревнованиях.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка по пауэрлифтингу» завершается обязательной итоговой аттестации в форме приема итоговых контрольных нормативов. При приеме итоговых контрольных нормативов обучающихся учитываются результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по всем разделам подготовки. Для проведения итоговой аттестации обучающихся и приема контрольных нормативов создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. Срок приема итоговых контрольных нормативов - май.

**4.1. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» для МБУ ДО СШ г. Славгорода составлена на основе примерной программы общеразвивающей программы дополнительного образования для детско-юношеских школ, анализа отечественной и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, в соответствии с Законами Российской Федерации: «Об образовании» от 29 декабря 2013 года, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ. Программа для МБУ ДО СШ г. Славгорода содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

**5. Материально-техническое и научно-методическое обеспечение**

Оборудование и спортивный инвентарь:

1. Гантели переменной массы (от 3 до 50 кг)
2. Гири спортивные 16, 24, 32 кг.
3. Зеркало настенное
4. Плинты для штангистов
5. Секундомер
6. Скамейка гимнастическая
7. Стойки для жима штанги лежа
8. Стойка под гантели
9. Стеллаж для хранения дисков и штанг
10. Стойки для приседаний со штангой
11. Перекладина гимнастическая
12. Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)
13. Велотренажер
14. Тренажеры

**Кадровое обеспечение**. Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

**Научно-методическое обеспечение** реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и тематического планирования, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В МБУ ДО СШ г. Славгорода должны быть следующие документы планирования и учета работы:

по планированию:

- годовой план работы;

- план комплектования групп;

- учебный план;

- план учебно-тренировочных занятий на год;

- план работы на месяц;

- расписание учебно-тренировочных занятий;

- календарный план спортивно-массовых мероприятий;

по учету:

- журнал учета групповых занятий.

**Методическое обеспечение** реализации общеобразовательной общеразвивающей программы. На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития пауэрлифтинга, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, о защитном оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например, просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки по пауэрлифтингу. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения.

Эффективно применение видеоаппаратуры. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Оздоровительная направленность занятий по пауэрлифтингу заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека. Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью упражнения выполняются с максимальным количеством повторений. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе и с максимальной скоростью. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Эффективным является также выполнение упражнений с глубоким дыханием. Например, во время исполнения ката, что дает организму восстановиться. Во время тренировки упражнения выполняются в малом (10 отжиманий, 10 раз пресс, 2 раза подтягиваний), среднем и быстром темпах. Тренировка в постоянном темпе замедляет рост результатов. Условно принято, что в начале тренировки должны выполняться упражнения в спокойном темпе, затем удары, блоки в ускоренном темпе.

Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования. Обязательным при занятиях пауэрлифтингом являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических пере напряжений и переутомления.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебники;

- экранные видеолекции;

- видеоролики;

- информационные материалы на официальном сайте МБУ ДО СШ г. Славгорода.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности обучающихся:

- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный;

- практический;

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

-проблемного обучения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, формирования умений и навыков);

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

- стимулирования (соревнования).

| № п/п | Название раздела (темы) | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения | Формы подведения итогов |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Введение | План-конспект, справочныематериалы | Рассказ, беседа, объяснение | Входная диагностика |
| I. | Общая физическая подготовка | План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь | Демонстрация, наблюдениеТренировочные упражнения | Наблюдение/тестирование |
| II. | Специальная физическая подготовка | План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь | Объяснение, показ, Тренировочные упражнения | Наблюдение/тестирование |
| III. | Основы техники | План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь | Объяснение, показ, демонстрация | Наблюдение/тестирование |
| IV. | Медицинский контроль | Практическая работа | Практическая работа | Медицинское обследование |
| V. | Педагогический контроль | Практическая работа | Практическая работа | Тестирование |
|  | Заключительное занятие | Практическая работа | Практическая работа | Показательные выступления |

**5.1. Оценочные и методические материалы**

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем в предметных областях:

- истории развития пауэрлифтинга;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила пауэрлифтинга, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

- основах спортивного питания;

- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требованиях техники безопасности при занятиях со штангой;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом.

2. Обучающийся сдает контрольные, контрольно-переводные нормативы в соответствии с требованиями данной программы.

3. Обучающийся владеет основами техники выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге, успешно применяя их на соревнованиях.

Таким образом, результаты обучающегося оцениваются так же следующим разделам:

- теория;

- практика;

- соревновательная деятельность.

**6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В таблице представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на общую физическую и специальную физическую подготовку. Учебный план строится из расчета 46 недель. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**Основные задачи СО -** укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств; отбор перспективных детей для дальнейших занятий пауэрлифтингом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** | **4 год обучения** | **5 год обучения** |
| **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Кол-во часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 2. | Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 4. | О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 6.  | Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге | 12 | 12 | 0 | 12 | 12 | 0 | 12 | 12 | 0 | 12 | 12 | 0 | 12 | 12 | 0 |
| 7.  | Правила соревнований. Их организация и проведение. | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| 8.  | Общая физическая подготовка | 125 | 0 | 125 | 93 | 0 | 93 | 90 | 0 | 90 | 93 | 0 | 93 | 90 | 0 | 90 |
| 9. | Специальная физическая подготовка | 60 | 0 | 60 | 76 | 0 | 76 | 76 | 0 | 76 | 76 | 0 | 76 | 76 | 0 | 76 |
| 10. | Подготовка к соревнованиям | 8 | 0 | 8 | 8 | 0 | 8 | 8 | 0 | 8 | 8 | 0 | 8 | 8 | 0 | 8 |
| 11. | Технико-тактическая подготовка | 57 | 0 | 57 | 73 | 0 | 73 | 73 | 0 | 73 | 73 | 0 | 73 | 73 | 0 | 73 |
| 12. | Итоговое занятие | 3 | 0 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 0 | 3 |
| **Итого аудиторных часов:** | **276** | **23** | **253** | **276** | **23** | **253** | **276** | **23** | **253** | **276** | **23** | **253** | **276** | **23** | **253** |

6.1. Календарный учебный график

для спортивно-оздоровительной группы «Пауэрлифтинг»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **½****07** | **¾****07** | **Итого** |
| **Теоретическая подготовка** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **1** | каникулы | **23** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **2** |
| 2. | Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 4. | О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| 5. | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 6. | Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |
| 7. | Правила соревнований. Их организация и проведение. |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | **2** |
| **Практическая подготовка** | **25** | **25** | **24** | **25** | **20** | **24** | **25** | **25** | **25** | **24** | **11** | **253** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 15 | 14 | 14 | 14 | 8 | 13 | 11 | 12 | 10 | 10 | 4 | **125** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 7 | 6 | 3 | **57** |
| 3. | Техническая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | **57** |
| 4.  | Подготовка к соревнованиям |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | **8** |
| 5. | Участие в соревнованиях |  | Согласно календарному плану |
| 6. | Врачебный и медицинский контроль |  | Вне сетки часов |
| 7. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | **3** |
|  | **Итого аудиторных часов в месяц** | **27** | **27** | **27** | **27** | **22** | **26** | **27** | **27** | **27** | **27** | **12** |  | **276** |

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(276 часов, 3 занятия в неделю)

**Теоретическая подготовка**

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности тренировок.**

Противопожарная и антитеррористическая безопасность.

Исправность и подготовленность инвентаря, оборудования и мест занятий, спортивная форма (обувь, бандаж, тяжелоатлетический пояс, бинты, кистевые ремни), правильная разминка, подготовленность атлета к упражнениям со значительным весом, соблюдение техники выполнения упражнений, умение осуществлять самостраховку.

**Тема 2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.**

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

**Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

**Тема 4. О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

**Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Оказание первой помощи.

**Тема 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.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета.

**Тема 7. Правила соревнований. Их организация и проведение.**

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Правила выполнения упражнений. Требования к специальной экипировке.

**Общая физическая подготовка**

1. **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

1. **Общеразвивающие упражнения с предметом.**

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

Движения: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с набивным мячом.

1. **Упражнения из акробатики.**

Кувырки. Стойки. Перевороты.

1. **Подвижные игры.**

Игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

1. **Игры на командообразование.**

«Командный счет», «Мост», «Остров», «Мой вклад в команду», «Слепой футбол», «Яблоневый сад», «Делаем оценку».

**Специальная физическая подготовка**

1. **Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.**

**Приседания**. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем 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 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 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. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

**Календарный учебный график**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Пауэрлифтинг»

(ознакомительный уровень)

год обучения: 1

группа: СО

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятий | Кол-во часов | Тема | Место проведения | Форма контроля |
|  |  |  |  | Рассказ, беседа, объяснение | 3 | введение | Тренаж.зал | Входная диагностика |
| **1. Раздел «ОФП»** |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 8 | ходьба | Тренаж.зал | Наблюдение |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 14 | бег | Тренаж.зал | Сдача контрольных нормативов |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 16 | ОРУ | Тренаж.зал | Сдача контрольных нормативов |
|  |  |  |  | Практическая работа | 6 | Самостоятельная работа по ОФП | Тренаж.зал | Наблюдение |
| **2. Раздел СФП** |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 5 | Прыжки | Тренаж.зал | Сдача контрольных нормативов |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 4 | Ориентированные упражнения | Тренаж.зал | Сдача контрольных нормативов |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 8 | Акробатика | Тренаж.зал | Наблюдение |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 4 | Висы и упоры | Тренаж.зал | Наблюдение |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 5 | Подтягивание | Тренаж.зал | Наблюдение |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 4 | Равновесие | Тренаж.зал | Наблюдение |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 13 | Подвижные игры | Тренаж.зал | Наблюдение |
| **3 Раздел «Основы техники»** |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 7 | Изучение техники гиперэкстензии | Тренаж.зал | Соревнование |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 11 | Изучение жима лежа (широкий, узкий хват) | Тренаж.зал | Соревнование |
|  |  |  |  | Объяснение, показ, практическая работа | 12 | Изучение «Французский жим» | Тренаж.зал | Соревнование |
| **4. Раздел «Медицинский контроль»** |
|  |  |  |  | Практическая работа | 8,5 | Медицинский контроль | Медицинский диспансер | Медицинское обследование |
| **5. Раздел «Педагогический контроль»** |
|  |  |  |  | Практическая работа | 13 | Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация) | Тренаж.зал | Показательные выступления |

**8. Информационное обеспечение программы**

Интернет-ресурсы:

1. www.powerlifting.ru
2. www.wpc-wpo.ru
3. www.rfwf.ru
4. plworld.ru
5. powerlifter.ru
6. powerlifting.by
7. forum.steelmuscle.ru
8. www.atlet-club.ru
9. www.thepowershop.net
10. http://fatalenergy.com.ru

**Список литературы**

1. Архангородский, З.С. О некоторых особенностях перехода от занятий атлетизмом к занятиям тяжелой атлетикой/ З.С. Архангородский. - Киев: Здоровье, 1980. – 180 с.
2. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Вейдера: перевод с англ. А.А. Волошин: - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
3. Вейдер, Л. Я мечтаю иметь здоровое, сильное тело // Спортивная жизнь России. - 1991. - No 5. - С. 24- 36.
4. Воробьев, А.Н. Анатомия силы/ А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. — М.: Физкультура и спорт, 1980. - 176 с.
5. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке/ Воробьев, А.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 255с.
6. Даубарс, Э. Арнольд Шварцнегер рекомендует: Методическое пособие/ Э. Даубарс - Клайпеда, 1989. - 32 с.
7. Даубарс, Э. Проблемы увеличения мышечной массы в культуризме: Методическое пособие/ Э. Даубарс – Клайпеда, 1990. – 34 с.
8. Даубарс, Э. Современный культуризм: Методическое пособие/ Э. Даубарс - Клайпеда, 1991. – 32 с.
9. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов/Л.С. Дворкин –Москва, 2005. - 600 с.
10. Дубровский, В.И. Спортивный массаж/ В.И. Дубровский – Москва, 1994. – 448 с.
11. Колоухов, В.И. Лекции для тренера // Спортивная жизнь России. – 1990. - No9. - С. 12 - 13.
12. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена/ В.В. Кузнецов. - М.: Советская Россия, 1975. - 208 с.
13. Лапутин, А.Н. Гармония мускулов/ А.Н. Лапутин – М.: Знание, 1998. – 224 с.
14. Матвеев, А.П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1982. - No 7. - С. 5 - 6.
15. Начинская, С.В. Спортивная метрология/ С.В. Начинская – Москва, - 2005. – 240 с.
16. Осипов, И.Т. Комплексная методика занятий в группах атлетической гимнастики //Теория и практика физической культуры. - 1980. - No 7. - С. 35 – 3
17. Осипов, И.Т. Комплексная методика занятий в группах атлетической гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2000. -No 6.
18. Остапенко, А.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки/ Москва, - 2002.- 320 с.
19. Павлюк, Д.Б. Разминка и тренировка различных мышечных групп // Атлетизм. - 1989. No 4. - С. 13 - 15.
20. Панюшкин, В.И. Знай свои мышцы // Олимп. - 1992. -No 2. - С. 45 – 48.
21. Пидкасистый, П.И. Педагогика/ П.И. Пидкасистый – Москва, - 2009 – 640 с.
22. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания/ А.А. Тер-Ованесян – М.: Физкультура и спорт, 1978. - 204 с.
23. Тухватулин, Р.М. Мышечная сила и основы методики ее воспитания у спортсменов/ Р.М.Тухватулин - Смоленск: СГИФК, 2000. – 39 с.
24. Хабаров, А.А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов/ А.А. Хабаров - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 73 с.
25. Хабаров, А.А. Основы общесиловой подготовки/ А.А.Хабаров - Краснодар: КГИФК, 1997. - 50 с.
26. Чудинов, В.М. О тренировке с тяжестями, силе и красоте // Теория и практика физической культуры. - 1966. - No 1. - С. 58-59

Для тренера-преподавателя

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329- ФЗ;
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки, утверждены приказом Министерства спорта РФ от 3 февраля 2014 г. № 70;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.
4. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
6. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
7. Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

**Для учащихся**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ.ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ.ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

Приложение № 1

Оценочные и диагностические материалы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сдано | Не сдано |
| 10лет | 11лет | 12лет | 13лет | 14 лет |
| Быстрота | Бег на 30 м | 9,0 | 8,0 | 10 | 9,0 | 9,0 | 1 | 0 |
| Координация | Челночный бег 3х10м | 13с | 9 | 15 | 11 | 11 | 1 | 0 |
| Выносливость | 6-ти минутный бег | - | - | - | - | - | 1 | 0 |
| Сила | Подтягивание на высокой перекладине из положения виса(кол-во раз) | - | 1 | - | -  | -  | 1 | 0 |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз) | - | - | 2 | 5 | 5 |  |  |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (раз) | 3 | 7 | 3 | 6 | 6 | 1 | 0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | - | 3 | - | - | - | 1 | 0 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 70 | 120  | 70 | 120 | 120 | 1 | 0 |

\*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см);спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены.
Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины.
Медленно опуститься в исходное положение.

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Приложение № 2

**Тестирование по теоретической подготовке**

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

* Истории развития вида спорта;
* Месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
* Правила вида спорта;
* О строении и функциях организма человека;
* Гигиенические знания, умения и навыки;
* Режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
* Основах спортивного питания;
* Требованиях оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* Требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Приложение № 3

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Во время проведения занятий дома необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;

- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

- травм вследствие плохой разминки;

- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

1.2. Для минимизации рисков необходимо выделить для себя хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

1.3. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

1.4. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

1.5. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Переодеться в спортивную обувь и форму. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

2.2. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

2.3.Учащиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

**3. Требования безопасности во время проведения занятий**

3.1. Необходимо строго выполнять инструкции и рекомендации преподавателя по технике безопасности при проведении занятий на дому.

3.2. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать восстановительными мероприятиями.

3.3. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

3.4. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

3.5.Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать случайных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

3.6.Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосягаемость всех предметов до себя во время выполнения движений.

3.7. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

3.8. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

3.9. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

**4. Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Убрать инвентарь, используемый на занятии, на место.