

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г.»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2021г;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» углубленного уровня, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Недостаточно разработанным остается вопрос профессиональной подготовки спортсменов в области силового троеборья, которая должна учитывать личностные особенности спортсменов, новейшие достижения в областях современной педагогики, психологии, физиологии и медицины, поэтому возникла необходимость в их совершенствовании.

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.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для подростков в возрасте 10-17 лет. не имеющих возможность проходить обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Объем нагрузки и сроки освоения программы

Срок обучения – 3 года обучения;

- Модуль № 1 – 1 год (9 месяцев) 288 часов, 8 часов в неделю;
- Модуль № 2 – 1 год обучения (9 месяцев) 360 часов, 10 часов в неделю;
- Модуль № 3 – 1 года обучения (9 месяцев) 360 часов 10 часов в неделю.

Форма обучения. Программа рассчитана на очную форму обучения. Данная форма обучения наиболее эффективна, т. К. обеспечивает непосредственное взаимодействие обучающегося с педагогом для более полного и содержательного освоения знаний и умений по данной программе.

Режим занятий.

- Модуль №1 - 4 раза в неделю по 2 учебных часа;
- Модуль №2 – 5 раз в неделю по 2 академических часа;
- Модуль №3 – 5 раз в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса. Условия набора на обучения: набор ведется с 10 лет, в объединение принимаются как мальчики, так и девочки. Наличие медицинской справки обязательно. В группах модуля № 1 – 7-12 обучающихся. В группах модуля № 2,3 количество занимающихся 5-10 человек. Занятия проводятся в

группах *постоянного состава* с обучающимися *одного возраста*. Разница не должна превышать 1-2 года.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

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 распределяется 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.

Цель

Привить интерес к пауэрлифтингу, укрепить здоровье и всестороннюю физическую подготовку обучающихся при освоении программы.

Задачи

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.

Основные формы и методы

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы 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:

1. 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 повторных усилий 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. Метод частичных повторений.

Упражнения выполняются с неполной амплитудой движение, то есть частичное повторение упражнения. Например, полуприсяды со штангой на плечах, тяга штанги с подставок (плингов). 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

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.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
по виду спорта пауэрлифтинг (девушки)**

№ п/п	Виды нормативов	Возраст								
		14-15 лет	16-17 лет	18 и старше	14-15 лет	16-17 лет	18 и старше	14-15 лет	16-17 лет	18 и старше
1.	Бег 60 метров (с)	10,0	9,7	9,4	9,8	9,5	9,2	9,6	9,3	9,0
2.	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,0	7,8	7,6	7,9	7,7	7,5	7,8	7,6	7,4
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	175	180	175	180	185	180	185	190

4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз)	27	32	38	30	35	40	32	37	42
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	12	14	14	16	18	18	20	22

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
по виду спорта пауэрлифтинг (юноши)**

№ п/п	Виды нормативов	Возраст								
		14-15 лет	16-17 лет	18 и старше	14-15 лет	16-17 лет	18 и старше	14-15 лет	16-17 лет	18 и старше
1.	Бег 60 метров (с)	9,4	9,1	8,8	9,1	8,8	8,5	8,8	8,5	8,2
2.	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,7	8,3	7,9	8,3	7,9	7,7	8,2	7,8	7,6
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	190	200	210	200	210	220
4.	Поднимание туловища из	45	50	55	50	55	60	55	60	65

	положения лежа на спине за 1 мин. (раз)									
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	8	9	10	10	12	14	12	14	16
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	8	9	10	10	12	14	12	16	20

Нормативы по технической подготовке по виду спорта пауэрлифтинг

№ п/п	Виды нормативов	«3»			«4»			«5»			
		14-15 лет	16-17 лет	18 и старше	14-15 лет	16-17 лет	18 и старше	14-15 лет	16-17 лет	18 и старше	
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 3x10м, 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), поднятие туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши).

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.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными видами контроля являются:

- Стартовый 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 вводятся в соответствии с учебными планами.

Стартовый контроль для вновь зачисленных обучающихся в начале учебного года (сентябрь - октябрь) проводится прием контрольных нормативов для зачисления группы.

Результаты сдачи контрольных нормативов оформляются протоколом. Прием контрольных нормативов проводит педагог дополнительного образования. Результаты оформляются протоколом.

Промежуточная аттестация обучающихся - это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебным планом с целью перевода обучающихся на следующий год обучения.

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

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.

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 издается приказ директора о сроках проведения итогового контроля. Срок приема итоговых контрольных нормативов - май.

Материально-техническое 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. Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование, среднее профессиональное образование или профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение реализации общеобразовательной общеразвивающей программы. На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития каратэ, 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 обучающемуся.

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 каратэ 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 каратэ являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических пере напряжений и переутомления.

Для усиления интереса детей к занятиям наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. в начале освоения каждого нового комплекса упражнений, обучающиеся знакомятся с новым видом техники и узнают об их правильном применении.

2. каждому обучающемуся предлагается выполнить упражнения с партнером.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном: скамьями, перекладиной. Дети приходят на занятия в специальной спортивной форме – кимоно белого цвета.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебники;
- экранные видеолекции;
- видеоролики;
- информационные материалы на официальном сайте МАУ ДО ДЮСШ.

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).

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.

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 - 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	Модуль №1 (часов в год)			Модуль №2(часов в год)			Модуль №3 (часов в год)			Виды контроля
		Кол-во часов	Теория	Практика	Кол-во часов	Теория	Практика	Кол-во часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по	2	2	0	2	2	0	2	2	0	

	технике безопасности.										
2.	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.	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	
4.	О строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.	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	
6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	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	
8.	Общая физическая подготовка	153	0	153	121	0	121	118	0	118	

9.	Специальная физическая подготовка	54	0	54	106	0	106	106	0	106
10.	Подготовка к соревнованиям	8	0	8	8	0	8	8	0	8
11.	Технико-тактическая подготовка	49	0	49	101	0	101	104	0	104
12.	Итоговое занятие. Контрольное тестирование	3	0	3	3	0	3	3	0	3
Итого аудиторных часов:		288	21	288	360	21	339	360	21	339

Календарный учебный график
для спортивно-оздоровительной группы «Пауэрлифтинг» – Модуль №1(часов год)

№ п/п	Содержание материала	Кол. Часов Всего	09	10	11	12	01	02	03	04	05
			Теоретическая подготовка		21	3	2	3	2	3	2
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1				1				
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.	2			1				1		
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1		1							
6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	12	2	1	2	1	1	1	1	1	1
7.	Правила соревнований. Их организация и проведение.	2								1	1
	Практическая подготовка	267	29	29	29	30	29	30	30	30	30
1.	Общая физическая подготовка	153	17	17	17	17	17	17	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3.	Техническая подготовка	49	5	5	5	7	4	6	6	6	5
4.	Подготовка к соревнованиям	8	1	1	1		1	1	1	1	1
5.	Участие в соревнованиях		Согласно календарному плану								
7.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	3		1			1				1
	Итого аудиторных часов в месяц	288	32	32	32	32	32	32	32	32	32

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль №1 (288 часов, 4 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).

2. 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.

3. Упражнения из акробатики.

Кувырки. Стойки. Перевороты.

4. Подвижные игры.

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

5. 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
для спортивно-оздоровительной группы «Пауэрлифтинг» – Модуль №2(часов в год)

№ п/п	Содержание материала	Кол. Часов Всего										
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	Теоретическая подготовка	21	3	2	3	2	3	2	2	2	2	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1					1				
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.	2				1				1		

5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1		1							
6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	12	2	1	2	1	1	1	1	1	1
7.	Правила соревнований. Их организация и проведение.	2								1	1
	Практическая подготовка	339	37	38	37	38	37	38	38	38	38
1.	Общая физическая подготовка	121	14	14	14	14	14	14	14	14	9
2.	Специальная физическая подготовка	106	12	12	12	12	12	12	12	12	10
3.	Техническая подготовка	101	10	10	10	12	10	11	11	11	17
4.	Подготовка к соревнованиям	8	1	1	1		1	1	1	1	1
5.	Участие в соревнованиях		Согласно календарному плану								
7.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	3		1			1				1
	Итого аудиторных часов в месяц	360	40	40	40	40	40	40	40	40	40

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль №2 (360 часов, 5 занятий 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.

Первые чемпионы России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы.

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

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок для юного троеборца.

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

Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.

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

Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. 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 – одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

Тема 7. Методика спортивной тренировки.

Понятие о планировании. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Тема 8. Методика обучения.

Обучение и тренировка – единый процесс. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Контроль и исправление ошибок.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Психологическая подготовка до, во время и после

соревнований. Влияние коллектива и тренера-преподавателя на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

Тема 10. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

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).

2. 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.

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке.

4. Упражнения из акробатики.

Кувырки. Стойки. Перевороты.

5. Легкая атлетика.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места. Толкание гири.

6. Подвижные игры.

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

7. Игры на командообразование.

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

8. Спортивные игры.

Ручной мяч. Футбол.

Специальная физическая подготовка

1. Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Приседания. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки. Максимальное усилие средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в приседании.

Жим лежа. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техники опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в жиме лежа.

Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, определяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств.

2. Развитие специфических качеств троеборца.

Приседания. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой

ног, приседания со штангой на груди. Жим ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибания ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног на тренажере, изометрические упражнения.

Жим лежа. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Календарный учебный график
для спортивно-оздоровительной группы «Пауэрлифтинг» – Модуль №3 (часов в год)

№ п/п	Содержание материала	Кол. Часов Всего	09	10	11	12	01	02	03	04	05
	Теоретическая подготовка	21	3	2	3	2	3	2	2	2	2
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1				1				
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	2			1				1		

	упражнений с отягощениями на организм занимающихся.										
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1		1							
6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	12	2	1	2	1	1	1	1	1	1
7.	Правила соревнований. Их организация и проведение.	2								1	1
	Практическая подготовка	339	37	38	37	38	37	38	38	38	38
1.	Общая физическая подготовка	118	13	13	13	13	13	13	13	13	14
2.	Специальная физическая подготовка	106	12	12	12	12	12	12	12	12	10
3.	Техническая подготовка	104	11	11	11	13	10	12	12	12	12
4.	Подготовка к соревнованиям	8	1	1	1		1	1	1	1	1
5.	Участие в соревнованиях		Согласно календарному плану								
7.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	3		1			1				1
	Итого аудиторных часов в месяц	360	40	40	40	40	40	40	40	40	40

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль №3 (360 часов, 5 занятий 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.

Роль тяжелой атлетики, как вид спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

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

Гигиенические основы и принципы закаливания. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

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

Влияние различных физических упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

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

Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

Тема 6. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени,

ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат

Тема 7. Методика спортивной тренировки.

Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Дневник тренировки атлета.

Тема 8. Методика обучения.

Обучение и тренировка – единый процесс. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Контроль и исправление ошибок.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Влияние коллектива и тренера-преподавателя на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

Тема 10. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

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).

2. 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.

3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке.

4. Упражнения из акробатики.

Кувырки. Стойки. Перевороты.

5. Легкая атлетика.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места. Толкание гири.

6. Подвижные игры.

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

7. Игры на командообразование.

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

8. Спортивные игры.

Ручной мяч. Футбол.

Специальная физическая подготовка

3. Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Приседания. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки. Максимальное усилие средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в приседании.

Жим лежа. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техники опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в жиме лежа.

Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, определяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств.

4. Развитие специфических качеств троеборца.

Приседания. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди. Жим ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибания ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног на тренажере, изометрические упражнения.

Жим лежа. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

VII. Обеспечение программы

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля или прошедшего курсы повышения квалификации. Так же имеющий опыт работы с подростками и детьми.

Материально-техническое обеспечение

Основное оборудование и спортивный инвентарь

1. Помост для пауэрлифтинга комплект 1
2. Штанга для пауэрлифтинга (350 кг.) комплект 1
3. Весы до 200 кг штук 1
4. Емкость для магнезии штук 1
5. Зеркало настенное 0,6 х 2 м комплект 8
- 6 Гантели переменной массы от 3 до 50 кг пара 5
7. Гири спортивные 16, 24, 32 кг комплект 1
9. Перекладина гимнастическая штук 1
10. Плинты для штангистов пар 1
11. Скамейка гимнастическая штук 3
13. Стеллаж для хранения дисков и штанг штук 4
14. Стеллаж для хранения гантелей штук 1
15. Стенка гимнастическая штук 1
16. Стойки для приседания со штангой штук 1
17. Скамья для жима лежа штук 2
18. Секундомер штук 1

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. - № 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. - №9. - 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. - № 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. - № 7. - С. 35 – 3

17. Осипов, И.Т. Комплексная методика занятий в группах атлетической гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2000. -№ 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. № 4. - С. 13 - 15.
20. Панюшкин, В.И. Знай свои мышцы // Олимп. - 1992. -№ 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. - № 1. - С. 58-59