

**Направленность (профиль) программы**

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

Актуальность программызаключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах; учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля.

Отличительная особенность программы

Настоящей программой предлагается системная организация занятий по пауэрлифтингу. Она разработана с учётом новейших методических разработок в области силовых видов спорта.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Занятия пауэрлифтингом рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же пауэрлифтингом позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

**Адресат программы**

Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 6-18 лет. Принимаются все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к спортивным занятиям.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 7 лет.

В настоящей программе выделено три этапа обучения:

1. Спортивно-оздоровительный этап (СО).

2. Этап начальной подготовки (НП).

3. Учебно-тренировочный этап (УТ).

На полное освоение программы требуется 1680 часов (240 часов в год), включая контрольные нормативы и возможность участия в соревнованиях начального уровня.

Формы обучения

Форма обучения — очная.

Особенности организации образовательного процесса

1. Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности. Учебные группы комплектуются из числа не имеющих медицинских противопоказаний детей для занятий пауэрлифтингом. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» охватывает общеобразовательный период обучения 7 лет.

В программе пред­ставлены модель построения системы многолетней подготовки, пример­ные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. Определена общая последовательность изу­чения программного материала, этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), спортивно-оздорови­тельный этап (СО).

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма де­тей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание тру­долюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость); достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике; отбор перспективных детей и молодежи для даль­нейших занятий пауэрлифтингом.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- вовлечение максимального числа детей и подростков к занятиям пауэрлифтингом;

- гармоничное развитие физических качеств по общей физической подготовке;

- изучение базовой техники пауэрлифтинга, волевых и морально-этических качеств личности;

- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа (УТ). Задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства обучающихся, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенство­вание технико-тактического арсенала, воспитание специальных психи­ческих качеств и формирование соревновательного опыта с целью повы­шения спортивных результатов.

**Минимальный возраст обучающихся по этапам подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительный этап | Начальная подготовка | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
| Весь период | 1-й год | 2-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 6 – 18 лет | 9-11 лет | 10-12 лет | 11-13 лет | 12-15 лет | 13-16 лет | 14-17 лет | 15-18 лет |

В основу комплектования учебных групп (табл. №1) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных за­кономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем за­нятий, выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является мини­мальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка явля­ется максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

**Таблица 1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный  возраст для зачисления  (лет) | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
| спортивно-оздоровительные группы | | | | |
| Весь период | 6–18 | 10-20 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| группы начальной подготовки | | | | |
| 1-й  2-й | 9-11  10-12 | 10  10 | 6  6 | Выполнение нормативов ОФП |
| учебно-тренировочные группы | | | | |
| 1-й  2-й  3-й  4-й  5-й | 11-13  12-15  13-16  14-17  15-18 | 10  7  7  5  5 | 6  6  6  6  6 | Выполнение нормативов  ОФП  Выполнение нормативов  ОФП |

Учебная работа строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в летний оздоровительный период, спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря дневного пребывания, а также разрабатывать индивидуальные планы тренировок. Учебный материал программы представлен в разделах, отражаю­щих виды подготовки обучающихся: теоретическую, общефизиче­скую, специально-физическую, технико-тактическую, психологическую. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстано­вительных мероприятий, проводимых в обяза­тельном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, пере­чень основных мероприятий по воспитательной работе, а также конт­рольные и переводные нормативы по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- восстановительные мероприятия;

- педагогический контроль;

- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Особенностью планирования программного материала явля­ется сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годично­го цикла тренировки.

2. Критерии оценки деятельности обучающихся – стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Набор и приём на отделение «Пауэрлифтинга» осуществляется администрацией МБУ ДО «ДЮСШ г. Мамоново» в соответствии с приказом о зачислении.

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, до­стигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься пауэрлифтингом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники пауэрлифтинга, выполнение контрольных нормативов для зачис­ления в учебно-тренировочные группы.

Учебно-тренировочные группы формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической подготовке. Перевод по годам обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных норма­тивов по общей физической подготовке.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Требования к комплектованию учебных групп:

- отсутствие врачебных противопоказаний

- физическая и психологическая способность к выполнению простейших физических упражнений.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Общее количество часов в год - 240 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия - 2 академических часа по 40 минут. Недельная нагрузка: 6 часов.

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 силовых видах спорта жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение 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 в разных сферах повседневной жизни.

Практическая значимость

Занятия пауэрлифтингом рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же пауэрлифтингом позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Ведущие теоретические идеи.**

Ведущая идея данной программы — ознакомление обучающихся с развитием физкультурного движения, силовых видов спорта, получение знаний по анатомии, физиологии, гигиене. Благодаря силовым видам спорта, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Как и любые другие виды спорта, в силовых видах спорта - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия ведут обучающихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение обучающихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни. Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

**Цель программы:**

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни через систематические занятия пауэрлифтингом;

**Задачи программы:**

*Образовательные*

*-* научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам пауэрлифтинга;

- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность.

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;

**-** воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».

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**

Формы занятий:

-теоретическое;

- практическое;

- соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая;

- индивидуально-групповая;

- индивидуальная.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);

- наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа)

1. Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, разностороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировки.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым и доступным. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Планируемые результаты**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях;

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- тактическая и психологическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры.

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- истории развития пауэрлифтинга;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требованиях техники безопасности при занятиях.

*В области общей и специальной физической подготовки.*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях.

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*В области технико-тактической и психологической подготовки:*

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

– *Бег на 30* и *1000/1500/3000* м выполняется на дорожке стадиона пли легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

– *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и. п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

– *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз. И. п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

– *Поднимание туловища из положения лежа на спине* за 1 минуту. Регистрируется максимальное количество подъемов туловища.

- *Подтягивание из виса на высокой перекладине (для девочек на низкой перекладине.*  Выполняется максимальное количество раз. Результат засчитывается, когда обучающийся, не касаясь перекладины заносит на нее подбородок и возвращается на исходную позицию.

- *Наклон вперед из положения стоя* Обучающийся становится на тумбу и выполняет наклон вперед без сгибания ног. Фиксируется результат на тумбе.

- участие в спортивных соревнованиях начального уровня.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;

- промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов);

- итоговая аттестация.

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы. Сроки контрольных мероприятий 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. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по теоретической, общей физической подготовке. В конце учебного года проходит итоговая аттестация.

Устанавливаются следующие формы приема контрольных и итоговых нормативов по всем разделам подготовки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по видам спорта:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- тактико-техническое мастерство – демонстрация техники.

Срок приема итоговых контрольных нормативов – май.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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 календарного учебного графика распределения учебных часов.

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

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

В спортивной школе должны быть следующие документы планирования и учета работы:

по планированию:

- годовой план работы

- учебный план;

- календарный учебный график занятий на год;

- расписание занятий;

- календарный план спортивно-массовых мероприятий;

по учету:

- журнал учета групповых занятий;

Учебный план для специализации пауэрлифтинг представлен в таблице №2. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп.

**Таблица №2. Учебный план учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | | | |
| СО | | НП | | | | УТ | | | | | | |
| весь период | | 1-й год | | 2-й год | | | 1 и 2-й годы | | 3 и 4-й годы | | 5-й год | |
| 1 | Общая физическая  подготовка | 176 | | 176 | | 160 | | | 140 | | 120 | | 110 | |
| 2 | Специальная физическая  подготовка | 30 | | 30 | | 30 | | | 38 | | 48 | | 58 | |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 20 | | 20 | | 36 | | | 38 | | 48 | | 48 | |
| 4 | Теоретическая подготовка | 6 | | 6 | | 6 | | | 6 | | 6 | | 6 | |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 4 | | 4 | | 4 | | | 4 | | 4 | | 4 | |
| 6 | Контрольные соревнования | - | | - | | - | | | 6 | | 6 | | 6 | |
| 7 | Восстановительные мероприятия | - | | - | | - | | | 4 | | 4 | | 4 | |
| 8 | Медицинское обследование | 4 | | 4 | | 4 | | | 4 | | 4 | | 4 | |
| **Общее количество часов** | | | **240** | | **240** | | **240** | | | **240** | | **240** | | **240** |

В программе пред­ставлены модель построения системы многолетней подготовки, пример­ные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. Определена общая последовательность изу­чения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), учебно-тренировочного этапа (УТ), спортивно-оздорови­тельные группы (СО).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (240 часов, 6 часов в неделю)

**Спортивно-оздоровительный этап.**

**Основная цель этого этапа**: обеспечение отбора, физической и ко­ординационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортив­но-оздоровительного этапа начинающие обучающиеся должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физиче­скую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здо­ровья, необходимо заниматься около шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специ­фических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

***Основные средства тренировочных воздействий***:

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы дви­жения);

2) подвижные игры и игровые упражнения;

3) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировоч­ных заданий).

***Основные методы выполнения упражнений***: игровой; повторный; равномерный; интервальный; круговой; соревновательный.

***Основные направления тренировки***. Спортивно-оздоровительный этап под готовки необходим для создания предпосылок для следую­щей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор де­тей для дальнейших занятий пауэрлифтингом, поскольку именно в это время за­кладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

***Спортивно-оздоровительный этап*** представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощения­ми. Так, детям 7–10 лет доступны упражнения с весами, равными не более 20% собственной массы тела.

Упражнения скоростно-силового характера давать парциально по 5–8 мин с чередованием промежутков активного от­дыха (интервальный метод).

***Основные средства и методы тренировки***. Главное средство в за­нятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры и элементы подводящих упражнений. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комп­лексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, тре­бует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их при­меняют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, исполь­зуют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровооб­ращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необхо­димо уделять упражнениям на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике пауэрлифтинга на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществля­ется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обу­чение осуществляется на основе общих методических принципов. В боль­шей степени используются методы обеспечения наглядности (показ уп­ражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым и доступным. Тренеру нецелесообразно подробно анализи­ровать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной фор­ме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыг­нуть через препятствие.

**Календарный учебный график**

**на спортивно-оздоровительном этапе обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы  Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 22 | 22 | 22 | 19 | 20 | 20 | 18 | 17 | 16 |
| СФП | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ТТП | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| КПИ | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **26** | **27** | **26** | **26** | **27** | **27** | **26** | **28** |
| **Всего за год** | **240** | | | | | | | | |

**Этап начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

***Основная цель тренировки***: утверждение в выборе спортивной спе­циализации пауэрлифтинга и овладение основами техники.

**Основные задачи этапа начальной подготовки**:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- Освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;

- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- Укрепление здоровья обучающихся;

- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

***Факторы*, *ограничивающие нагрузку*:**

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

2) возрастные особенности физического развития;

3) недостаточный общий объем двигательных умений.

***Основные методы выполнения упражнений***: игровой, повторный, равномерный, интервальный, круговой, контрольный, соревновательный.

***Основные направления тренировки***. Как известно, одним из реаль­ных путей достижения хорошего результата считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специали­зацию обучающегося и организовать подготовку к ней. В отдельных слу­чаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что обучающиеся достигали высоких по­казателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный, быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физио­логов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специали­зации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготов­ке обучающихся.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным ма­стерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста суще­ствует отставание в развитии отдельных вегетативных функций орга­низма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих уп­ражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для формирования специфического тренировочного эффекта.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать па первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально по­добранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных зада­ний) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляют­ся (прогнозируются) у мальчиков 9–13 лет, у девочек – 10–12 лет – данный возраст приходится на этап начальной подготовки. В следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Следовательно, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не определит и в 17–18 лет.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (под­готовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в об­щей цепи многолетней подготовки обучающихся.

***Особенности обучения***. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий па первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15–25 заня­тий (30–35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависи­мости от уровня развития физических качеств детей и подростков. При­менение на начальном этапе занятий в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных па развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и за­креплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упраж­нений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет ус­пешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

***Методика контроля***. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основывать­ся на объективных и количественных критериях. Контроль эффективно­сти технической подготовки осуществляется тренером.

При планировании контрольных испытаний по общей физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносли­вость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая на­грузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

***Участие в соревнованиях***. Невозможно достигнуть в будущем высо­ких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На эта­пе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражне­ний. Особое преимущество отдается игровым и соревновательным мето­дам. Нa первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Обучающихся в соревнованиях нужно нацеливать на демонст­рацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициати­вы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**Календарный учебный график**

**этапа начальной подготовки 1**-**го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы  Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 22 | 22 | 22 | 19 | 20 | 20 | 18 | 17 | 16 |
| СФП  подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ТТП | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| КПИ  испытания | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **26** | **27** | **26** | **26** | **27** | **27** | **26** | **28** |
| **Всего за год** | **240** | | | | | | | | |

**Календарный учебный график**

**этапа начальной подготовки 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы  Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 20 | 20 | 20 | 17 | 18 | 18 | 16 | 16 | 15 |
| СФП | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ТТП | - | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| КПИ | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Всего за месяц | **25** | **26** | **27** | **26** | **26** | **27** | **27** | **28** | **28** |
| **Всего за год** | **240** | | | | | | | | |

**Учебно**-**тренировочный этап.**

***Основная цель***: На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки пауэрлифтеров включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

**Основные задачи тренировочного этапа**:

- Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу;

- Формирование спортивной мотивации;

- Укрепление здоровья обучающихся.

***Основные задачи***: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подго­товке в избранном виде спорта; обучение технике пауэрлифтинга; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных обучающихся для дальнейших за­нятий пауэрлифтингом.

***Методы выполнения упражнений***: повторный, переменный, интервальный, повтор­но-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

***Основные направления тренировки***. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей спе­циализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правиль­ного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избран­ного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру вы­полнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается объем специальной физической, технической и тактической подготов­ки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортив­ной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 11–15 лет, постепенно усложняя двигательную структуру и скоростно-силовые показатели движений. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных, основных и отборочных соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообраз­но путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном про­цессе специальные комплексы упражнений и тренажерные устройства, которые позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на от­дельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные средства и тренажеры имеют следу­ющие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

– позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

– локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

– способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфики нагрузок;

– позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

– помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повто­рений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

***Методика контроля***. Как и на всех этапах подготовки, контроль дол­жен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контро­ля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контро­ля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, ка­чество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля.

***Участие в соревнованиях*** зависит от уровня подготовленности обучающегося, календаря соревнований, выполнения разрядных требо­ваний и т.д. В соревновательной деятельности необходимо вырабатывать оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основная задача со­ревновательной практики воспитать умение реализовать свои дви­гательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного процесса.

На учебно-тренировочном этапе 1-2 годов обучения цикл подготовки включает подготови­тельный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсме­нов первого и второго годов обучения, главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повыше­нию уровня функциональных возможностей, дальнейшее расшире­ние арсенала технико-тактических навыков и приемов.

**Календарный учебный график**

**учебно-тренировочного этапа подготовки 1-2-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы  Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 17 | 17 | 18 | 16 | 16 | 16 | 14 | 13 | 13 |
| СФП | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| ТТП | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| КПИ |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Контрольные соревнования |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| Восстанов. мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **26** | **28** | **27** | **27** | **26** | **26** | **26** | **27** |
| **Всего за год** | **240** | | | | | | | | |

При плани­ровании годичных циклов для обучающихся учебно-тренировочного этапа 3 и 4-го годов, обучения в подготовительном периоде средствами ОФП реша­ются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повы­шение уровня специальной физической работоспособности. Продол­жительность подготовительного периода – 6–9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляет­ся с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической под­готовки, развития силы и выносливости. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировоч­ной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организу­ются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых ка­честв.

**Календарный учебный график**

**учебно-тренировочного этапа подготовки 3-4-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы  Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 15 | 15 | 15 | 13 | 14 | 14 | 12 | 11 | 11 |
| СФП | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| ТТП | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| КПИ |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Контрольные соревнования |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| Восстанов. мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **27** | **28** | **26** | **27** | **26** | **26** | **26** | **27** |
| **Всего за год** | **240** | | | | | | | | |

На этапе 5-го обучения процесс спортивной тренировки направ­лен на адаптацию организма обучающихся к максимальным тренировоч­ным нагрузкам в соответствии с индивидуальным соревновательным опытом. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревнова­тельной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствова­ния общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восста­новительные или стимулирующие восстановительные процессы сред­ства подготовки в периоды интенсивных тренировочных и со­ревновательных нагрузок.

**Календарный учебный график**

**учебно-тренировочного этапа подготовки 5-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 14 | 14 | 13 | 12 | 13 | 13 | 11 | 10 | 10 |
| СФП | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |
| ТТП | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| КПИ |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Контрольные соревнования |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| Восстанов. мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **27** | **28** | **26** | **27** | **26** | **26** | **26** | **27** |
| **Всего за год** | **240** | | | | | | | | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (240 часов, 6 часов в неделю)

**Теоретическая подготовка**

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказании первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, учитывая наибольшую эффективность выполнения упражнений, выполняемых в среднем темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариабельным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть. (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в спорте преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься упражнениями со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений.

* 1. *Физическая культура и спорт - составная часть культуры человека.*

Это одно из средств воспитания, укрепление здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защита Российского государства. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа. Массовый характер спорта в России.

* 1. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

* 1. *Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятия о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики предупреждения заболеваний. Значение закаливания для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного спортсмена.

* 1. *Самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа*

Понятие о тренированности, утомлении и пере - тренированности. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль. Сведения об оказании первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.

**Практическая подготовка**

Общая физическая подготовка

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

движения 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 в паре с сопротивлением. Отталкивание.

2. Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа, на спине, седы из положения лежа на спине.

3. 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.

4. Упражнения для всех частей тела.

Сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.*

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

2. Упражнения на гимнастических снарядах.

На канате, гимнастической скамейке, гимнастическом козле, на брусьях, перекладине, гимнастической стенке, кольцах.

3. Упражнения из акробатики.

Кувырки, стойки, перевороты, прыжки.

*Легкая атлетика*.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.

*Спортивные игры*: [баскетбол,](http://www.pandia.ru/text/category/basketbol/) волейбол, [настольный теннис,](http://www.pandia.ru/text/category/nastolmznij_tennis/) футбол.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, [перетягивание](http://www.pandia.ru/text/category/peretyagivanie_kanata/) [каната,](http://www.pandia.ru/text/category/peretyagivanie_kanata/) эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действие атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

* 1. *Специально-вспомогательные:*

- приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками.

- приседание на скамейку.

- приседание со штангой на груди на скамейку.

- медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием.

- медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием.

- приседание со штангой на груди.

- приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами.

* 1. *Дополнительные упражнения:*

- полуприседы со штангой на спине.

- приседание с цепями.

- жим ногами.

- разгибание бедра, сидя в тренажере.

- сгибание бедра, лежа на животе в тренажере.

- прыжки вверх со штангой на плечах.

- подъем на носки стоя, сидя.

Жим лежа. Действие спортсмена до снятия 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.

* 1. *Основные упражнения:*

- жим широким хватом

- жим средним хватом

- жим узким хватом

- жим с валиком

- жим без моста

- жим с паузой

- жим обратным хватом

- жим штанги в «раме»

- жим с П-образным грифом.

* 1. *Дополнительные упражнения:*

- жим от груди стоя

- жим от груди сидя

- жим из-за головы стоя, хват широкий

- жим из-за головы сидя

- жим гантелей попеременно стоя

- жим гантелей одновременно

- французский жим лежа

- сведение рук на тренажере

- разведение рук с гантелями

- отжимание на брусьях

- отжимание от пола

- упражнение на развитие трицепса

- упражнение на развитие бицепса

- упражнение на развитие дельтовидных мышц

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища и рук на старте, величина углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.

* 1. *Основные упражнения:*

тяга становая соревновательная

*Специально-вспомогательные:*

- тяга стоя на подставке

- тяга до колен с остановкой

- тяга с медленным опусканием на помост

- тяга с плинтов

- тяга с «ребра»

* 1. *Дополнительные упражнения:*

- тяга с прямых ног, хват на ширине плеч

- тяга с цепями, приседание в «глубину» с отягощением в руках

*Упражнения для мышц спины:*

- тяга блока к животу сидя

- гиперэкстензия

- наклоны со штангой сидя

Разновидности старта. Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Изучение и совершенствование техники.

Правила и порядок выполнения приседания со штангой.

Снятие штанги со стоек. Начало приседа. Присед. Завершение движения.

Возврат штанги на стойку. Во время выполнения приседания на помосте должны находится не менее двух страхующихся (ассистентов)

* 1. Описание техники.

1. **фаза - хват и размещение штанги на спине**.

* захват и хват грифа
* подсед под штангу
* размещение грифа на спине

1. **фаза - прием предстартового положения**.

* снятие штанги со стоек
* принятие снаряда на плечи
* отход от стоек

1. **фаза - стартовое положение**

* расстановка ног
* фиксация штанги в неподвижном состоянии

1. **фаза - опускание в присед**

* требования судьи
* медленное опускание ниже параллели

1. **фаза - подъём из приседа**

* начало подъёма
* положение плеч и тазовой области (одинаковая скорость)
* траектория грифа

1. **фаза - фиксация конечной позиции**

* полное выпрямление ног в коленных суставах
* в верхней трети фазы вставание из приседа тело выпрямляется в тазобедренных суставах, ноги одновременно полностью выпрямляются в коленных суставах
* фиксация конечной позиции до команды судьи

1. **фаза - возвращение штанги** на стойки после команды судьи «на стойки» атлет делает осторожный шаг вперёд, обязательно сохраняя напряжение мышц спины и не опуская грудной клетки
   1. *Техника жима лёжа на скамье.*

Правила и порядок выполнения жима лёжа на скамье:

* положение тела, рук, головы, ног
* начало выполнения упражнения
* опускание штанги на грудь с заметной паузой на груди
* выпрямление рук в локтевых суставах
* причины, по которым вес, поднятый в жиме лёжа на скамье не засчитывается
  1. *Техника выполнение тяги становой.*

Правила и порядок выполнения тяги становой.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается

1. **фаза - приём стартового положения**

* варианты расстановки ног
* хват грифа штанги
* захват грифа
* правильное положение головы, спины, ног

1. **фаза - отрыв штанги от пола**

* наклон туловища
* общий центр тяжести тела

1. **фаза - подъём штанги**

* подъём штанги до «мёртвой точки»; траектория должна быть прямолинейной
* положение плеч
* прохождение «мёртвой точки»
* выпрямление в конечную позицию

1. **фаза - возвращение снаряда на помост**

* спина должна быть выпрямлена и напряжена
* хват грифа сохраняется до прикосновения снаряда с помостом
  1. *Наиболее частые ошибки в технике выполнения тяги становой.*
* несимметричный хват грифа
* слишком узкая постановка ног
* перенос центра тяжести атлета на носки или пятки
* слишком большой разворот ступней в исходном положении
* недостаточное разведение коленей в стороны в исходном положении

Тренировочная нагрузка в пауэрлифтинге формируется из определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена, перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

**Воспитательная и психологическая подготовка.**

*Главной задачей* в занятиях с обучающимися является вос­питание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредствен­но спортивная деятельность, которая представляет большие возмож­ности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направлен­ности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. По­нимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, на­правленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствую­щей системы отношений. При этом психическая подготовка к про­должительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

*Воспитание дисциплинированности* следует начинать с первых за­нятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнова­ниях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тре­нировочных занятиях, в школе и дома на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных заня­тий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, системати­ческим выполнением тренировочных заданий.

*Психологическая подготовка* обучающихся направлена на формирование свойств личности, позволяющих ус­пешно выступать, за счет адаптации к конкретным условиям вообще, и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частно­сти. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитатель­ный и самовоспитательный процесс.

Высокий результат предполагает выполнение самой разно­образной по объему, интенсивности и содержанию работы, направлен­ной на реализацию достигнутого обучающимся потенциала в соревнова­тельных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, травмы, ответственно­сти за результат выступления и т.д.

*Целеустремленность* можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к пауэрлифтингу как искусству и личную заинтере­сованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с обучающимся все положительные и отри­цательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы обучающийся относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник твор­ческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а само­стоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее со­ответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

*Для развития волевого качества выдержки* надо постоянно выраба­тывать у обучающихся умение стойко переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении.

*Уверенность в силах* появляется в результате формирования совер­шенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовлен­ности.

*Самообладание*. В данном случае речь идет о способности не терять­ся в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведе­нием, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряжен­ности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание законо­мерностей спорта.

**Восстановительные мероприятия.**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня трениро­ванности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

**Факторы педагогического воздействия**, **обеспечивающие восстановление работоспособности**:

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направ­ленности.

2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

3. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

4. Оптимальное использование средств переключения видов спортив­ной деятельности.

5. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

6. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражне­ния, упражнения па расслабление и т.д.).

7. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное вре­мя для тренировок.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интен­сивности тренировочного процесса, соревновательной практики необхо­димо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На УТ этапах при увеличении соревновательных режи­мов тренировки могут применяться такие средства вос­становления как, витаминизация, все виды масса­жа, русская парная баня или сауна.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происхо­дит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

**Общие представления о допинге.**

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работо­способности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного ре­зультата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения мораль­ного ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, мораль­ного и генетического ущерба обществу.

Запрещенные вещества:

– стимуляторы;

– наркотики;

– каннабиноиды;

– анаболические агенты;

– пептидные гормоны;

– бета-2 агонисты;

– вещества с антиэстрогенным действием;

– маскирующие вещества;

– глюкокортикостероиды.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемир­ным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конфе­ренции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных и спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные веще­ства и методы в соревновательном и вне соревновательном периодах, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсменов, тренеров и врачей, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

– первое нарушение: минимум – предупреждение,

максимум – 1 год дисквалификации;

– второе нарушение: 2 года дисквалификации;

– третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Для получения более подробной информации о Всемирном антидо­пинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе можно посмотреть на официальном сайте.

**Организационно-педагогические условия реализации** **программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Место проведения спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ г. Мамоново» оборудованный тренажёрами, спортивными снарядами.

1. **Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. № п/п | 1. Наименование | 1. Ед. измерения | 1. Количество изделий |
|  | *Основное оборудование* | | |
| 1. **1** | 1. Гантели переменные массы от 3 до   50 кг. | 1. пара | 1. 10 |
| 1. 2 | 1. Гири спортивные 16,24,32 кг | 1. комп. | 1. 2 |
| 1. 3 | 1. Зеркало настенное | 1. комп | 1. 2 |
| 1. 4 | 1. Плинты для штангистов | 1. пар | 1. 3 |
| 1. 5 | 1. Секундомер | 1. шт. | 1. 2 |
| 1. 6 | 1. Скамейка гимнастическая | 1. шт. | 1. 1 |
| 1. 7 | 1. Стойки для жима штанги лёжа | 1. шт. | 1. 2 |
| 1. 8 | 1. Стойка под гантели | 1. шт. | 1. 2 |
| 1. 9 | 1. Стеллаж для хранения дисков и штанг | 1. шт. | 1. 4 |
| 1. 10 | 1. Стойки для приседаний со штангой | 1. шт. | 1. 2 |
| 1. 11 | 1. Перекладина гимнастическая | 1. шт. | 1. 1 |
| 1. 12 | 1. Штанга для пауэрлифтинга (350 кг) | 1. комп | 1. 3 |
| 1. 13 | 1. Велотренажер | 1. Шт. | 1. 1 |
| 1. 14 | 1. Тренажеры | 1. Шт. | 1. 7 |

**Дидактическое обеспечение**

- комплексы упражнений для силовых видов спорта

- плакаты с наглядным разбором техники упражнений

1. **Методическое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

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 годового графика распределения учебных часов.

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

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

Требования к педагогу

1. Постоянно контролировать занимающихся. Следить за тем, чтобы они выполняли все его требования.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к обучающимся

1. Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными спортивными играми. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
4. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
5. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
6. Без разрешения тренера не покидать место занятий.
7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.

**Список литературы**

Нормативные правовые акты

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«**Пауэрлифтинг**»** (далее программа), разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Санитарные правила 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

Для педагога дополнительного образования:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА. Москва. 2014 год

2. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.

3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва. 2011 год

4. Кремнев И. Гантельная гимнастика. Гиревой спорт. Москва. 2011 год

5. Глейберман А.Н. Упражнения с гантелями. Гиревой спорт. Физкультура и спорт. Москва. 2012 год.

Информационное обеспечение программы.

Интернет-ресурсы:

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