

**Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

1.1 Пояснительная записка.

Актуальность

Назначение современной российской школы – готовить человека думающего, чувствующего, имеющего знания и способного использовать их в жизни, обладающего высокой культурой и умеющего общаться. Однако все эти качества могут быть полноценно реализованы на практике лишь в том случае, если ребенок будет здоров.

Информационно-нормативное давление на ребенка растет с каждым годом обучения, гиподинамия увеличивается. Достаточно жесткая организация учебного процесса, многообразие форм контроля качества образования держат ребенка в состоянии постоянного стресса. Проблема утомляемости обучающихся зачастую является причиной снижения их учебно-познавательных способностей, а также вызывает нарушения психического и физического здоровья.

Реальная ситуация такова, что за достижение новых образовательных результатов дети порой вынуждены расплачиваться ценой собственного здоровья.

Приоритетность проблемы подчеркивает необходимость формирования  у  учащихся  устойчивой мотивации  к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Направленность – физкультурно спортивная.

Уровень освоения программы - базовый 3 года обучения.

Вид деятельности – силовое троеборье

Пауэрлифтинг, силовой вид спорта, состоит из трёх соревновательных упражнений

-приседание

-жим лёжа

-становая тяга

Отличительные особенности программы в том, что в отделение «Пауэлифтинг» не производится специализированный отбор.

I год обучения (стартовый уровень, начальная подготовка) – создание подготовительной базы для перехода на учебно-тренировочную подготовку;

II год обучения (базовый уровень, учебно-тренировочная группа);

III год обучения ( базовый уровень учебно тренировочная группа).

За основу взята программа заслуженного тренера России по пауэрлифтингу Бычкова А.Н. (1999г.) начальной и учебно-тренировочной подготовки, которая была модифицирована для проведения занятий в учреждениях дополнительного образования, конкретно, в Детско – юношеском центре.

В программу включен план тренировок для каждой возрастной группы с учетом степени подготовленности учащихся, сформированных по группам в соответствии с данными требованиями. Программа представляет собой модель построения системы тренировок для подготовки младших спортсменов-разрядников. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе. Образовательный процесс предполагает в большей мере индивидуальную работу с учащимися. Для этого педагог совместно с учащимся разрабатывает индивидуальный учебный план, учащийся в течение всего периода обучения ведет тренировочный дневник, где фиксируются индивидуальные задания по нагрузкам и результаты выполнения заданий, участия спортсмена в турнирах и соревнованиях.

Адресат программы.

В объединение «Пауэрлифтинг» принимаются подростки от 14 до 18 лет (юноши и девушки среднеобразовательных школ, студенты сельско-хозяйственного колледжа), желающие заниматься спортом и имеющие разрешение к занятиям от врача терапевта. Программой допускается прием учащихся сразу на второй год обучения, если они ранее уже занимались каким-либо видом спорта и прошли положительное тестирование по специальной подготовке.

Группы формируются по возрасту и степени подготовленности учащихся.

1-й год обучения 10 - 12 чел., в возрасте 14-16 лет

2-йгод обучения 8-10чел., в возрасте15-17лет

3-й год обучения 8-10 чел. в возрасте 16-18 лет

В работе отделений при наличии условий и согласия руководителя объединения могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав (Порядок, п.16).

Формы обучения по программе.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; восстановительные мероприятия; участие в соревнованиях, турнирах; обучение инструкторской и судейской практике. 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 объединении строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределятся таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. Таким образом, развитие и укрепление суставов и мышц при использовании дозированных и щадящих нагрузок является профилактической мерой против различных физических травм.

Объём программы: 648 часов

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения 216 часов (38 учебных недель)

2 год обучения 216 часов (38 учебных недель)

3 год обучения 216 часов (38 учебных недель)

Режим занятий

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом на 15 минут в конце каждого часа.

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом на 15 минут в конце каждого часа.

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом на 15 минут в конце каждого часа.

Продолжительность образовательного процесса (объём – количество часов) и срок (сколько лет реализации), определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

**1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель программы:**

- выполнение учащимися спортивных квалификационных нормативов 1 юношеского разряда;

Задачи:

- мотивировать к систематическим занятиям пауэрлифтингом;

- развивать чувство уверенности в своих возможностях;

- достигать поставленных целей.

1ый год обучения .

Цель: укрепление здоровья с помощью различных силовых упражнений.

Задачи:

- укрепить организм;

- обучить техники пауэрлифтинга;

- сформировать интерес к пауэрлифтингу;

2 - й год обучения

Цель: выполнение 2 юношеского разряда, развитие мотивации к систематическим занятиям пауэрлифтингом.

Задачи:

-воспитать специальные возможности (силы, выносливости, гибкости) для успешного овладения соревновательными упражнениями;

- формировать базовые умения и навыки для дальнейшего развития их на этапах многолетней подготовки;

- воспитать интерес к соревнованиям.

3- й год обучения.

Цель: выполнение контрольных нормативов 1юн. разряда, приобретение необходимого опыта в соревнованиях .

Задачи:

- участвовать во все возможных соревнованиях по пауэрлифтингу, становой тяге и жиму лежа;

- приобретать опыт участия в соревнованиях;

- совершенствовать технику пауэрлифтинга;

1.3 Содержание программы

Учебный план. 1-го год обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела/темы | Название раздела, темы | Количество часов  Из них | | | | Формы  аттестации |
| всего | теория | практика | контроля | |
| 1 | Раздел I. Введение | 8 | 8 | - |  | |
| Теория | | | | | | |
| 1.1 | Знакомство с оборудованием зала | 2 | 2 | - | |  | | --- | | Собеседова  ние | | |
| 1.2 | Техника безопасности. Инструктаж | 4 | 4 | - | Опрос | |
| 1.3 | Развитие силовых видов спорта в России | 2 | 2 | - | Опрос | |
| 2 | Раздел II. Контрольное тестирование по ОФП | 14 | 5 | 9 |  | |
| Теория | | | | | | |
| 2.1 | История развития пауэрлифтинга | 2 | 2 | - | Опрос  Зачёт | |
| Практика | | | | | | |
| 2.2 | Прыжки в длину с места | 4 | 1 | 3 | Тестирование Оценка | |
| 2.3 | Подтягивания на перекладине (юноши), отжимания в упоре лёжа (девушки) | 4 | 1 | 3 | Тестирование Оценка | |
| 2.4 | Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту | 4 | 1 | 3 | Тестирование Оценка | |
| 3 | Раздел III. Обучение владению основам техники в базовых и вспомогательных упражнениях | 136 | 48 | 88 |  | |
| Теория | | | | | | |
| 3.1 | Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта | 4 | 4 | - | Опрос  Зачёт | |
| 3.2 | Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности | 4 | 4 | - | Опрос  Зачёт | |
| 3.3 | Самоконтроль. пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие | 4 | 4 | - | Опрос  Зачёт | |
| 3.4 | Методика ведения дневника самоконтроля | 2 | 2 | - | Опрос  Зачёт | |
| Практика | | | | | | |
| 3.5 | Приседания. Действия до съёма штанги со стоек. | 4 | 1 | 3 | Текущий | |
| 3.6 | Приседания. Съём штанги со стоек. | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.7 | Приседания. Положение спины и расстановка ног. | 8 | 3 |  | | Текущий |
| 3.8 | Приседания. Действия при уходе в подсед. | 10 | 3 |  | | Текущий |
| 3.9 | Приседания. Способствующие системы в подседе. | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.10 | Дыхание при приседании | 10 | 3 |  | | Текущий |
| 3.11 | Жим лёжа. Действия до съёма штанги со стоек | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.12 | Расстановка ног. | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.13 | Жим лёжа. Съём штанги со стоек. | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.14 | Жим лёжа. Положение спины и расстановка ног. | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.12 | Жим лёжа. Опускание и остановка штанги на груди. | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.15 | Жим лёжа. Жим от груди. | 10 | 4 |  | | Текущий |
| 3.16 | Жим лёжа. Выполнение команд судьи в жиме лёжа | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.17 | Жим лёжа. Дыхание при выполнении жима лёжа. | 8 | 1 |  | | Текущий |
| 3.18 | Становая тяга. Стартовое положение. | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.19 | Становая тяга. Расстановка ног. | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.20 | Становая тяга. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.21 | Становая тяга. Положение ног, головы туловища рук на старте. | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.22 | Становая тяга. Дыхание во время выполнения упражнения. | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.23 | Становая тяга. Съём штанги с помоста. | 12 | 4 |  | | Текущий |
| 3.24 | Становая тяга. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 3.25 | Становая тяга. Выполнение команд судьи | 4 | 1 |  | | Текущий |
| 4 | Раздел IV. Совершенствование техники базовых упражнений | 40 | 12 |  | |  |
|  | | | | | | |
| 4.1 | Питание. Особое значение питания для растущего организма. | 4 | 4 |  | Опрос  Зачёт | |
|  | | | | | | |
| 4.2 | Приседание. Вставание из подседа. | 4 | 1 | 3 | Текущий | |
| 4.3 | Приседание. Вставания в разных способах подседа. | 4 | 1 | 3 | Текущий | |
| 4.4 | Приседание. Фиксация. | 4 | 1 | 3 | Текущий | |
| 4.5 | Жим лёжа. Опускание и остановка штанги на груди | 10 | 2 | 8 | Текущий | |
| 4.6 | Становая тяга. Разновидности старта | 2 | 1 | 1 | Текущий | |
| 4.7 | Становая тяга. Динамическая тяга | 6 | 1 | 5 | Текущий | |
| 4.8 | Становая тяга. Статистическая тяга. | 6 | 1 | 5 | Текущий | |
| 5 | Раздел V. Контрольные занятия по специальной подготовке | 18 | 5 | 13 |  | |
| Теория | | | | | | |
| 5.1 | Режим дня и его соблюдение. | 2 | 2 |  | Опрос  Зачёт | |
| Практика | | | | | | |
| 5.2 | Контрольные занятия по приседаниям | 6 | 1 | 5 | Оценка  Зачёт | |
| 5.3 | Контрольные занятия по жиму лежа | 6 | 1 | 5 | Оценка  Зачёт | |
| 5.4 | Контрольные занятия по становой тяге | 4 | 1 | 3 | Оценка  Зачёт | |
|  | Итого. | 216 | 78 | 138 |  | |

Содержание программы 1 года обучения.

1. Раздел I. Введение.

Теория.

1.1 Тема. Знакомство с оборудованием зала.

1.2 Тема. Техника безопасности. Инструктаж.

1.3 Тема. Развитие силовых видов спорта в России.

2. Раздел II. Контрольное тестирование по ОФП.

Теория.

2.1 Тема. История развития пауэрлифтинга.

Практика.

2.2 Тема. Прыжки в длину с места.

2.3 Тема. Подтягивания на перекладине (юноши), отжимания в упоре лёжа (девушки).

2.4 Тема. Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту.

3. Раздел III. Обучение владению основам техники в базовых и вспомогательных упражнениях.

Теория

3.1 Тема. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта .

3.2 Тема. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

3.3 Тема. Самоконтроль. пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

3.4 Тема. Методика ведения дневника самоконтроля

Практика

3.5 Тема. Приседания. Действия до съёма штанги со стоек.

3.6 Тема. Приседания. Съём штанги со стоек.

3.7 Тема. Приседания. Положение спины и расстановка ног.

3.8 Тема. Приседания. Действия при уходе в подсед.

3.9 Тема. Приседания. Способствующие системы в подседе.

3.10 Тема. Дыхание при приседании

3.11 Тема. Жим лёжа. Действия до съёма штанги со стоек

3.12 Тема. Расстановка ног.

3.13 Тема. Жим лёжа. Съём штанги со стоек.

3.14 Тема. Жим лёжа. Положение спины и расстановка ног.

3.12 Тема. Жим лёжа. Опускание и остановка штанги на груди

3.15 Тема. Жим лёжа. Жим от груди

3.16 Тема. Жим лёжа. Выполнение команд судьи в жиме лёжа

3.17 Тема. Жим лёжа. Дыхание при выполнении жима лёжа.

3.18 Тема. Становая тяга. Стартовое положение.

3.19 Тема. Становая тяга. Расстановка ног.

3.20 Тема. Становая тяга. Способы захвата и оптимальная ширина хвата.

3.21 Тема. Становая тяга. Положение ног, головы туловища рук на старте.

3.22 Тема. Становая тяга. Дыхание во время выполнения упражнения

3.23 Тема. Становая тяга. Съём штанги с помоста.

3.24 Тема. Становая тяга. Фиксация штанги в верхней точке подъёма.

3.25 Тема. Становая тяга. Выполнение команд судьи

4. Раздел IV. Совершенствование техники базовых упражнений

Теория

4.1Тема. Питание. Особое значение питания для растущего организма.

Практика

4.2 Тема. Приседание. Вставание из подседа.

4.3 Тема. Приседание. Вставания в разных способах подседа.

4.4 Тема. Приседание. Фиксация.

4.5 Тема. Жим лёжа. Опускание и остановка штанги на груди

4.6 Тема. Становая тяга. Разновидности старта

4.7 Тема. Становая тяга. Динамическая тяга

4.8 Тема. Становая тяга. Статистическая тяга.

5. Раздел V. Контрольные занятия по специальной подготовке

Теория

5.1 Тема. Режим дня и его соблюдение.

Практика

5.2 Тема. Контрольные занятия по приседаниям

5.3 Тема. Контрольные занятия по жиму лежа

5.4 Тема. Контрольные занятия по становой тяге

Учебный план. 2-го год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела/темы | Название раздела, темы | Количество часов  Из них | | | | Формы  аттестации |
| всего | теория | практика | контроля | |
| 1 | Раздел I. Введение | 4 | 4 | - |  | |
| 1.1 | Вводное занятие  Техника безопасности. Инструктаж. | 4 | 4 |  | Опрос | |
| 2 | Раздел II. Контрольное тестирование по ОФП. | 14 | 5 | 9 |  | |
| Теория | | | | | | |
| 2.1 | Обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. | 2 | 2 | - | Опрос | |
| Практика | | | | | | |
| 2.1 | Прыжки в длину с места. | 4 | 1 | 3 | Оценка  Зачёт | |
| 2.2 | Подтягивания на перекладине (юноши), отжимания в упоре лёжа (девушки). | 4 | 1 | 3 | Оценка  Зачёт | |
| 2.3 | Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту . | 4 | 1 | 3 | Оценка  Зачёт | |
| 3 | Раздел III. Совершенствование техники базовых и вспомагательных упражнений | 180 | 37 | 143 |  | |
| Теория | | | | | | |
| 3.1 | Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). | 4 | 4 | - | Опрос | |
| 3.2 | Питание. Калорийность пищевых веществ. | 4 | 4 | - | Опрос | |
| 3.3 | Питание. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. | 4 | 4 | - | Опрос | |
| 3.4 | Питание. Режим питания у троеборцев. | 4 | 4 | - | Опрос | |
| Практика | | | | | | |
| 3.5 | Приседания. Расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. | 10 | 2 | 8 | Оценка | |
| 3.6 | Приседания. Совершенствование ухода в подсед. | 20 | 2 | 18 | Оценка | |
| 3.7 | Приседания. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. | 18 | 2 | 16 | Оценка | |
| 3.8 | Жим лёжа. Расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. | 12 | 2 | 10 | Оценка | |
| 3.9 | Жим лёжа. Направление, амплитуда и скорость опускания. | 20 | 2 | 18 | Оценка | |
| 3.10 | Жим лёжа. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. | 20 | 2 | 18 | Оценка | |
| 3.11 | Становая тяга. Расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. | 10 | 2 | 8 | Оценка | |
| 3.12 | Становая тяга. Рациональное расположение звеньев тела. | 18 | 2 | 16 | Оценка | |
| 3.13 | Становая тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. | 20 | 2 | 18 | Оценка | |
| 3.14 | Совершенствование техники вспомагательных упражнений для приседаний | 4 | 1 |  | Опрос | |
| 3.15 | Совершенствование техники вспомагательных упражнений | 8 | 1 |  | Опрос | |
| 3.16 | Совершенствование техники вспомагательных упражнений | 4 | 1 |  | Опрос | |
| 4 | Раздел IV. Контрольные занятия по специальной подготовке | 18 | 3 | 15 |  | |
| 4.1 | Контрольные занятия по приседаниям | 6 | 1 | 5 | Периодический  Промежуточный | |
| 4.2 | Контрольные занятия по жиму лежа | 6 | 1 | 5 | Периодический  Промежуточный | |
| 4.3 | Контрольные занятия по становой тяге | 6 | 1 | 5 | Периодический  Промежуточный | |
| Итого | | 216 | 49 | 167 |  | |

Содержание программы 2- го года обучения.

1. Раздел I. Введение.

1.1 Тема. Техника безопасности. Инструктаж. Вводное занятие.

2. Раздел II. Контрольное тестирование по ОФП.

Теория

2.1 Тема. Обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Практика

2.1 Тема. Прыжки в длину с места.

2.2 Тема. Подтягивания на перекладине (юноши), отжимания в упоре лёжа (девушки).

2.3 Тема. Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту .

3 Раздел III. Совершенствование техники базовых и вспомагательных упражнений

Теория

3.1 Тема. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

3.2 Тема. Питание. Калорийность пищевых веществ.

3.3 Тема. Питание. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.

3.4 Тема. Питание. Режим питания у троеборцев.

Практика

3.5 Тема. Приседания. Расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

3.6 Тема. Приседания. Совершенствование ухода в подсед.

3.7 Тема. Приседания. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа.

3.8 Тема. Жим лёжа. Расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

3.9 Тема. Жим лёжа. Направление, амплитуда и скорость опускания.

3.10 Тема. Жим лёжа. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа.

3.11 Тема. Становая тяга. Расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

3.12 Тема. Становая тяга. Рациональное расположение звеньев тела.

3.13 Тема. Становая тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги.

3.14 Тема. Совершенствование техники вспомагательных упражнений для приседаний.

3.15 Тема. Совершенствование техники вспомагательных упражнений.

3.16 Тема. Совершенствование техники вспомагательных упражнений.

4 Тема. Раздел IV. Контрольные занятия по специальной подготовке.

4.1 Тема. Контрольные занятия по приседаниям.

4.2 Тема. Контрольные занятия по жиму лежа.

4.3 Тема. Контрольные занятия по становой тяге.

Учебный план 3-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела/темы | Название раздела, темы | Количество часов  Из них | | | | Формы  аттестации |
| всего | теория | практика | контроля | |
| 1 | Раздел I. Введение | 4 | 4 |  |  | |
| Теория | | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Инструктаж. | 4 | 4 |  | Опрос | |
| 2 | Раздел II. Контрольное тестирование по ОФП. | 14 | 5 | 9 |  | |
| Теория | | | | | | |
| 2.1 | Влияние российской школы пауэрлифтинга, на развитие пауэрлифтинга в мире. | 2 | 2 |  | Опрос | |
| Практика | | | | | | |
| 2.2 | Прыжки в длину с места. | 4 | 1 | 3 | Зачёт  Оценка | |
| 2.3 | Подтягивания на перекладине (юноши), отжимания в упоре лёжа (девушки). | 4 | 1 | 3 | Зачёт  Оценка | |
| 2.4 | Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту . | 4 | 1 | 3 | Зачёт  Оценка | |
| 3 | Раздел III. Восстановление после перерыва. | 26 | 5 | 21 |  | |
| Теория | | | | | | |
| 3.1 | Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. | 2 | 2 |  | Опрос | |
|  | Практика | | | | | |
| 3.2 | Восстановление в приседаниях. | 8 | 1 | 7 | Оценка | |
| 3.3 | Восстановление в жиме лежа. | 8 | 1 | 7 | Оценка | |
| 3.4 | Восстановление в становой тяге. | 8 | 1 | 7 | Оценка | |
| 4 | Раздел IV. Развитие силовых качеств в бзовых и вспомагательных упражнениях. | 90 | 6 | 42 |  | |
|  | Теория | | | | | |
| 4.1 | Положительные, отрицательные факторы - путь достижения спортивных результатов. | 4 | 4 |  | Опрос | |
| 4.2 | Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. | 2 | 2 |  | Опрос | |
| Практика | | | | | | |
| 4.3 | Развитие силовых качеств в приседании. | 18 | 2 | 16 | Оценка | |
| 4.4 | Развитие силовых качеств в жиме лёжа. | 18 | 2 | 16 | Оценка | |
| 4.5 | Развитие силовых качеств в становой тяге. | 18 | 2 | 16 | Оценка | |
| 4.6 | Развитие силовых качеств в вспомагательных упражнениях для приседаний | 10 | 2 | 8 | Оценка | |
| 4.7 | Развитие силовых качеств в вспомагательных упражнениях для жима лёжа. | 10 | 2 | 8 | Оценка | |
| 4.8 | Развитие силовых качеств в вспомагательных упражнениях для становой тяги. | 10 | 2 | 8 | Оценка | |
| 5 | Раздел V. Развитие силовых возможностей в базовых упражнениях . | 64 | 10 | 54 |  | |
|  | Теория | | | | | |
| 5.1 | Оказание первой помощи при несчастных случаях, во время занятий пауэрлифтингом. | 4 | 4 |  | Опрос | |
| Практика | | | | | | |
| 5.2 | Развитие силовых возможностей в приседаниях. | 20 | 2 | 18 | Оценка | |
| 5.3 | Развитие силовых возможностей в жиме лёжа. | 20 | 2 | 18 | Оценка | |
| 5.4 | Развитие силовых возможностей в становой тяге. | 20 | 2 | 18 | Оценка | |
| 6 | Раздел VI. Контрольные занятия по специальной подготовке. | 18 | 3 | 15 |  | |
| 6.1 | Контрольные занятия по приседаниям | 6 | 1 | 5 | Итоговый | |
| 6.2 | Контрольные занятия по жиму лежа | 6 | 1 | 5 | Итоговый | |
| 6.3 | Контрольные занятия по становой тяге | 6 | 1 | 5 | Итоговый | |

Содержание программы 3-го года обучения.

1 Раздел I. Введение

Теория

1.1 Тема. Техника безопасности. Инструктаж. Вводное занятие

2 Раздел II. Контрольное тестирование по ОФП.

Теория

2.1 Тема. Влияние российской школы пауэрлифтинга, на развитие пауэрлифтинга в мире.

Практика

2.2 Тема. Прыжки в длину с места.

2.3 Тема. Подтягивания на перекладине (юноши), отжимания в упоре лёжа (девушки).

2.4 Тема. Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту .

3 Раздел III. Восстановление после перерыва.

Теория

3.1 Тема. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

Практика

3.2 Тема. Восстановление в приседаниях.

3.3 Тема. Восстановление в жиме лежа.

3.4 Тема. Восстановление в становой тяге.

4 Раздел IV. Развитие силовых качеств в базовых и вспомагательных упражнениях.

Теория

4.1 Тема. Положительные, отрицательные факторы - путь достижения спортивных результатов.

4.2 Тема. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста.

Практика

4.3 Тема. Развитие силовых качеств в приседании.

4.4 Тема. Развитие силовых качеств в жиме лёжа.

4.5 Тема. Развитие силовых качеств в становой тяге.

4.6 Тема. Развитие силовых качеств в вспомагательных упражнениях для приседаний

4.7 Тема. Развитие силовых качеств в вспомагательных упражнениях для жима лёжа.

4.8 Тема. Развитие силовых качеств в вспомагательных упражнениях для становой тяги.

5 Раздел V. Развитие силовых возможностей в базовых упражнениях .

Теория

5.1 Тема. Оказание первой помощи при несчастных случаях, во время занятий пауэрлифтингом.

Практика

5.2 Тема. Развитие силовых возможностей в приседаниях.

5.3 Тема. Развитие силовых возможностей в жиме лёжа.

5.4 Тема. Развитие силовых возможностей в становой тяге.

6 Раздел VI. Контрольные занятия по специальной подготовке.

6.1 Тема. Контрольные занятия по приседаниям.

6.2 Тема. Контрольные занятия по жиму лежа.

6.3 Тема. Контрольные занятия по становой тяге.

1.4 Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты 1-го года обучения.

-знать историю развития пауэрлифтинга;

- знать требования по технике безопасности при занятиях пауэрлифтингом;

- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в пауэрлифтинге;

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

- знать основы гигиены тела;

- знать режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;

- знать основы здорового питания;

- уметь владеть основами техники в пауэрлифтинге;

- уметь правильно и технично выполнять упражнения на тренажерах и со свободным весом;

Планируемые результаты 2-го года обучения.

- знать методы развития силы мышц;

- знать понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца;

- знать важность соблюдения режима дня, режима питания;

- знать название упражнений и терминологию, принятую в пауэрлифтинге;

- уметь самостоятельно подбирать вес отягощения в соответствии с уровнем физического развития;

- уметь объективно оценивать технику выполнения упражнений как свою, так и других обучающихся;

- уметь правильно выполнять страховочные действия;

Планируемые результаты 3-го года обучения.

- знать влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений;

- знать взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках;

- уметь составлять план диеты, как для увеличения веса спортсмена, так и для его коррекции;

- уметь самостоятельно составлять комплексы упражнений для определённой группы мышц;

- уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при получении травмы на тренировке, или соревновании;

- уметь соблюдать требования безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы.

*Материально-техническое обеспечение*

Для реализации данной программы необходимо:

- помещение для переодевания 25 м² с тремя окнами (раздевалка), с двумя лавочками по 3 метра;

- вешалка с 20ью крючками;

- туалет 4м² с раковиной для мытья рук;

- помещение 35м;

- помещение 12м² с одним окном для установки следующего оборудования:

- помост размером 2,5м х 3м для выполнения становой тяги;

- перекладина для подтягиваний;

- блочное устройство для верхней тяги;

- блочное устройство для нижней тяги;

- 4 лавочки для жима лёжа;

- 3 стойки для приседаний;

- блок для сгибания, разгибания ног;

- наклонная лавочка для проработки мышц живота;

- две специальных металлических ёлочки для размещения блинов от штанг;

- 5 грифов по 20 кг;

- 4 грифа по 5 кг., 7кг., 10кг., 12кг.;

- блины для штанг 6шт. по 20кг., 10шт. по 15кг., 10шт. по 10кг., 20шт. по 5кг., 6шт. по 2,5кг., 6шт. по 1,25кг;

- замки для штанг 10шт, по 2,5кг., 4шт. по 1,25кг;

- две стойки под гантели;

- гантели по 2кг., гантели по 5кг. две пары, гантели по 8кг., гантели по 10кг., гантели по 12кг., гантели по 18кг., гантели по 22кг. (все гантели разборные);

- гири по 16кг. 2шт., гири по 24кг., 2шт., гиря 32кг 1шт.;

- брусья прикреплённые к стене;

- стол;

- 4стула;

- полка для наградной атрибутики;

- информационный стенд 2,5м х 1,5м;

- гимнастический турник расположенный на улице рядом с зданием.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Нормативно-правовая база:

Учебная программа по пауэрлифтингу составлена на основании следующих правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196; «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р).

Аудио, видео-, фото

интернет-источники:

- Бычков А.Н. Пауэрлифтинг (силовое троеборье). - Красноярск, 1999. <https://www.studmed.ru/bychkov-an-pauerlifting-silovoe-troebore_0d63f21bc8c.html>

- Георгий Фунтиков Построение цикла тренировок http://plbaza.narod.ru/

-Котлубей Александр Павлович заслуженный тренер Украины. https://forum.steelfactor.ru/index.php?showtopic=41234&page=5

- Муравьёв Владимир Леонидович чемпион мира по жиму лёжа AWPC-2009 рекордсмен мира Европы России. <https://vk.com/wall-31457299_110400>

- Чернышёв Павел Николаевич – заслуженный тренер России http://plbaza.narod.ru/chernyshev.htm

- Юрий Устинов президент федерации пауэрлифтинга WPC/WPO Россия http://plbaza.narod.ru/

Список литературы:

- Бычков А.Н. Пауэрлифтинг (силовое троеборье). - Красноярск, 1999г.

- Пауэрлифтинг программа тренировок на силу и массу по Шейко.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации.

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Контроль осуществляется поэтапно в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП:

- входной контроль – анализ физических данных вновь принятых обучающихся, тестирование по физической подготовке для юношей: прыжки в длину с места, подтягивания на перекладине, подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту;

- для девушек - прыжки в длину с места, отжимания в упоре лёжа от пола, подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.

- промежуточный контроль – итоги полугодия, года.

- приседания, жим штанги лёжа, становая тяга, народный жим по выбору.

- итоговая аттестация – участие в соревнованиях по пауэрлифтингу, жиму лёжа, становой тяге, народному жиму.

Определяется по итогам всей программы обучения (присвоение квалификационных нормативов и выдача книжек спортсмена разрядника).

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Тестирование;

- Анкетирование;

- Сдача нормативов по ОФП, СФП.

- Участие в соревнованиях.

- тестирование проводится для определения и оценки уровня общей физической подготовленности (уровня развития силы, выносливости, гибкости и пр. показателей). Одновременно данная форма испытаний готовит подростков к сдаче контрольно-переводных нормативов (*зачёту*), представленных в нижеприведённых таблицах.

- анкетированиепроводится с целью изучения самооценки личностных качеств, удовлетворенности занятиями, отношения к своему здоровью и ценностных представлений о здоровье. В качестве критериев оценки деятельности спортивного объединения на этапах подготовки спортсменов используются следующие показатели: на первом этапе:

- состояние здоровья;

- уровень физического развития учащихся;

-уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

-освоение теоретического раздела программы;

-уровень освоения техники основных упражнений пауэрлифтинга;

-динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся; -освоение объемов тренировочных нагрузок;

- Приложение №1 Входное тестирование.

- Приложение №2 Условия перевода на последующий год обучения.

**2.3. Методическое обеспечение программы**.

 Работа с молодыми пауэрлифтерами  начинается с 14-летнего возраста..

На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет усвоение техники выполнения соревновательных упражнений. Сначала

внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению. При проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия). Во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием. Практический материал представлен перечнем упражнений с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течение месяца.

Педагогические методы, используемые в работе:

-словесного и наглядного воздействия;

-целостного и частичного (по частям) разучивания приемов;

-постепенное повышение физических волнообразных нагрузок и др.

При формировании физических качеств используются различные варианты сочетания физических нагрузок и отдыха.

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 физический 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. Процесс обучения, воспитания и совершенствования спортсмена состоит из целого ряда педагогических воздействий, направленных на peшение задач теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовки. В целях охраны здоровья и жизни учащихся тренером-преподавателем проводятся инструктажи по технике безопасности и в начале каждого тренировочного занятия проводятся беседы по профилактике травматизма. Соблюдение техники безопасности находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Соответствующие записи делаются в рабочем журнале.

- Приложение № 3. Техника безопасности работы на тренажерах для пауэрлифтинга.

- Приложение № 4 Примерный месячный план 1го года обучения.

- Приложение № 5 Примерный месячный план 2 года обучения.

- Приложение № 6 Примерный месячный план 3 года обучения.

- Приложение № 7 Комплексы упражнений для различных групп мышц.

2.4. Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год | 2 год | 3 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 38 | 38 | 38 |
| Количество учебных дней | | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 15.09.2020- 31.12.2020 | 15.09.2020- 31.12.2020 | 15.09.2020- 31.12.2020 |
| 2 полугодие | 12.01.2021- 31.05.2021 | 12.01.2021- 31.05.2021 | 12.01.2021- 31.05.2021 |
| Возраст детей, лет | | 14-16 | 15-17 | 16-18 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 | 2 | 2 |
| Режим занятия | | 3 раза/нед | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 216 | 216 | 216 |

2.5 Календарный план воспитательной работы.

В целях патриотического воспитания проводятся районные соревнования.

19 февраля 2022 года соревнования по народному жиму, посвящённые Дню защитника Отечества.

7 мая 2022года соревнования по классическому жиму лёжа для всех возрастных категорий посвящённые памяти погибшим в Великой Отечественной Войне.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - Москва: Физкультура и спорт, 1977г.
2. Воробьёв Ф.Н. Учебник по тяжёлой атлетике для институтов физической культуры, под редакцией профессора Ворбьёва Ф.Н. Москва физкультура и спорт 1988г.
3. Бычков А.Н. Пауэрлифтинг (силовое троеборье). - Красноярск, 1999.

<https://www.studmed.ru/bychkov-an-pauerlifting-silovoe-troebore_0d63f21bc8c.html>

1. Чернышёв Павел Николаевич – заслуженный тренер России http://plbaza.narod.ru/chernyshev.htm
2. Котлубей Александр Павлович заслуженный тренер Украины. https://forum.steelfactor.ru/index.php?showtopic=41234&page=5
3. Муравьёв Владимир Леонидович чемпион мира по жиму лёжа AWPC-2009 рекордсмен мира Европы России.

<https://vk.com/wall-31457299_110400>