

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол №1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕННО
Приказом МБУДО СШ г. Певек № 01-05/32
от 31 августа 2023г.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ***

Программа рассчитана для детей
возраста с 12 до 18 лет Срок
реализации: 8 лет Составители
программы: Овчаренко Надежда
Александровна

г.Певек
2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа образовательной деятельности учреждения разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Певек»;
- Программой воспитания на 2023 - 2024 учебный год (утверждена приказом и.о.директора муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г.Певек» от 31.08.2023г. № 01-05/36)

Пауэрлифтинг или силовое троеборье – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. В качестве соревновательных дисциплин в пауэрлифтинг входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье – приседание, жим и тяга. Регламент перешел по наследству от тяжелой атлетики – в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился не разу, спортсмен выбывает из соревнований по троеборью.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» – физкультурно-спортивная.

Цели программы: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом; содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию; формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

обучающие: овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских соревнованиях по пауэрлифтингу в соответствующей весовой группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

развивающие: развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу

жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

воспитательные: приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» заключается в том, что она рассматривается как средство гармоничного развития человека, как способ проявления в нем здоровых, нравственных и физических качеств, повышение познавательных саморазвивающих начал. Это имеет особенно большое значение при рассмотрении вопроса о физической и нравственной безопасности подростков и молодежи в условиях воздействия на них агрессивных факторов окружающей среды. Настоящая программа предполагает занятия пауэрлифтингом как один из путей преодоления этой проблемы.

Кроме того занятия спортом приучают детей и подростков к самодисциплине, умению рационально использовать свое время, развитию морально-волевых качеств, являются лучшим оздоровительным фактором.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 12-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 12 лет.

Для комплектации групп по пауэрлифтингу по данной программе **не производится отбор** детей по антропометрическим данным и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу **допускаются все лица с 12 лет**, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1) *Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)* представляет «**стартовый уровень**» и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В группах *спортивно-оздоровительного этапа* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники и тактики греко-римской борьбы.

2) *Этап начальной подготовки* представляет «**базовый уровень**» и предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области физической культуры и спорта, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3) *Учебно-тренировочный этап* представляют «**продвинутый уровень**» и предполагают использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг»: до 8 лет.

Общий объем программы может быть различным в зависимости от места, состава занимающихся и целей реализации программы и составлять 234, 351, 468 часов в год, соответственно 6, 9, 12 часов в неделю.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтинг» реализуется на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г. Певек»

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе прохождения полного курса образовательной программы, обучающиеся смогут приобрести умения и способности целенаправленного владения своим телом, в соответствии с задачами и правилами пауэрлифтинга. Укрепить и повысить физическое здоровье, двигательную активность, снять психологическое напряжения после умственной работы на уроках, доводить дело до конца и добиваться поставленной цели, подготовиться к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;
- улучшить свою физическую подготовку;
- познакомиться с основными техническими и тактическими приемами борьбы;
- укрепить свое здоровье;
- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий борьбой;
- уметь тренироваться в коллективе

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия пауэрлифтинга и использовать их в соревновательной деятельности.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

Учебный год в СШ начинается с 1 сентября. Тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель. В период активного отдыха (летнее каникулярное время) обучающиеся занимаются по индивидуальным планам (задания тренера)

1). Спортивно-оздоровительный этап (от 1 года и более):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего (10-18 лет)	Теория (10-18 лет)	Практика (10-18 лет)	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1	-	
1.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1,5	1,5	-	
1.4.	Зарождение и история развития пауэрлифтинга	2,5	2,5	-	
1.5.	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	26	-	26	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	22	-	22	
2.3.	Развитие выносливости	24	-	24	
2.4.	Развитие гибкости	18	-	18	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	СФП (приседание, жим лежа, тяга)	64	-	64	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	35	-	35	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	18	-	18	
5.	Психологическая подготовка				
5.1.	Психологическая подготовка	4		4	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях				
6.1.	Соревнования	8	-	8	текущий / соревнования
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	4	1	3	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Медицинское	4	-	4	

	обслуживание				
	Всего	234	8	226	

2). Этап начальной подготовки 1 год обучения (6 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	1	1	-	
1.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	-	
1.4.	Сведения о строении и функциях организма.	2	2	-	
1.5.	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	1	1	-	
1.6.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	22	-	22	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18	-	18	
2.3.	Развитие выносливости	20	-	20	
2.4.	Развитие гибкости	18	-	18	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	СФП (приседание, жим лежа, тяга)	62	-	62	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	35	-	35	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	23	-	23	
5.	Психологическая подготовка				
5.1.	Психологическая подготовка	8	-	8	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях				
6.1.	Соревнования	10	-	10	текущий / соревнования
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	6	2	4	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Медицинское обслуживание	4	-	4	
	Всего	234	10	224	

3). Этап начальной подготовки 2 и 3 года обучения (9 ч. в неделю):

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы
---	------------------------	------------------	--	--	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	1	1	-	
1.3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	-	
1.4.	Сведения о строении и функциях организма.	2	2	-	
1.5.	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	1	1	-	
1.6.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	24	-	24	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18	-	18	
2.3.	Развитие выносливости	22	-	22	
2.4.	Развитие гибкости	16	-	16	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	СФП (приседание, жим лежа, тяга)	76	-	76	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	78	-	78	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	48	-	48	
5.	Психологическая подготовка				
5.1.	Психологическая подготовка	10	-	10	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				
6.1.	Соревнования	23	-	23	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	10		10	
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	14	2	12	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Медицинское обслуживание	4	-	4	
	Всего	351	10	341	

4). Учебно-тренировочный этап 1 - 5 года обучения (12 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				

1.1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	2	2	-	
1.3.	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	2	-	
1.4.	Сведения о строении и функциях организма.	2	2	-	
1.5.	Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания.	1	1	-	
1.6.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	26	-	26	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18	-	18	
2.3.	Развитие выносливости	24	-	24	
2.4.	Развитие гибкости	22	-	22	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	СФП (приседание, жим лежа, тяга)	100	-	100	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	124	-	120	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	76	-	76	
5.	Психологическая подготовка				
5.1.	Психологическая подготовка	15	-	15	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				
6.1.	Соревнования	23	-	23	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	10		10	
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	14	2	12	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Медицинское обслуживание	6	-	6	
	Всего	468	12	456	

3.2. Календарный (тематический) план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
--------------------	--------------------------------	---------------------------	---------------------------

		1-й год (6 ч. в нед.)	2-й, 3-й год (9 ч. в нед.)	1-й, 5-й год (12 ч. в нед.)
Теоретическая подготовка	7	8	8	10
Общая физическая подготовка	90	78	80	90
Специальная физическая подготовка	64	62	76	100
Техническая подготовка	35	35	78	124
Тактическая подготовка	18	23	48	76
Психологическая подготовка	4	8	10	15
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10
Участие в соревнованиях	8	10	23	23
Контрольные испытания	4	6	14	14
Медицинское обследование	4	4	4	6
Всего часов за 39 недель	234	234	351/351	468

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России.

Для всех учебных групп.

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей одно из необходимых условий развития государства.

Органы государственного, федерального и городского управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские школы спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Значение российской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по пауэрлифтингу.

2. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Для всех учебных групп.

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

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

Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы Мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок для юного троеборца.

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

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные

нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

5. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Для всех учебных групп.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержка здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

6. Правила соревнований, их организация и проведение.

Для всех учебных групп.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение судейских обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведении соревнований. Итоговые протоколы. и подведение итогов командной борьбы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением с руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные для силового троеборья.

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

- основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);
- эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления - повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности;
- индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;
- в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся "преодолевающему" режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;
- важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие;
- как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее

равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Положения силовой тренировки:

- исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адапционных процессах при силовой тренировке и, например, при занятиях направленных на мышечную выносливость;
- принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адапционными процессами;
- принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:

- 1) выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;
- 2) варьировать число повторений;
- 3) изменять последовательность выполнения упражнений;
- 4) чаще менять подбор упражнений в тренировке;
- 5) выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении;
- 6) варьировать скорость выполнения упражнений;
- 7) изменять время отдыха между подходами;
- 8) варьировать величину отягощений;
- 9) использовать различные принципы тренировочного процесса;
- 10) изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

- Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).
- Методика супермножественного подхода (представляет собой поочерёдное выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).
- Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например верхних и нижних конечностей).
- Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).
- Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).
- Методика круговой тренировки.

Основой тренировок с троеборцами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий. Однако, при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках. Наряду с методом максимальных усилий для развития силы используются повторный метод, "ударный" метод, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие. Представляется важным выяснить положительные и отрицательные стороны использования разных методов в тренировке начинающих троеборцев.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

Для всех учебных групп.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги. Способы ухода в подсед. Площадь

опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины 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.

ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование).

Для групп учебно-тренировочных.

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствования ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

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

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

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Развитие специфических качеств троеборца.

Упражнения, используемые в тренировке троеборца.

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

ЖИМ ЛЕЖА. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от

брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плитов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки троеборцев состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфического «чувства штанги»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на троеборцев, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих троеборца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков

осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Принимать участие в детско-юношеских спортивных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы. Врачебный контроль за обучающимися в учебно-тренировочных группах осуществляется врачом спортивной школы и районным медицинским учреждением.

Медицинское обследование воспитанники проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года). Это позволяет следить за динамикой уровня состояния здоровья и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному тренером совместно с занимающимися.

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся;
- итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Справка».

Формами промежуточной аттестации являются:

1) контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

2) учет результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учет победителей и призеров соревнований.

3) учет личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. бег на 20 м;
2. прыжки в длину с места;
3. бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы (вперед и назад);
4. челночный бег 3x10 м;
5. сгибание рук в упоре лежа;
6. подтягивание из виса;
7. Сгибание туловища лежа на спине за 20 с.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся СШ.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований и в установленные сроки.

Техническая и тактическая подготовка.

1. Жим лежа.
2. Приседания
3. Тяга

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки. (тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы 10-18 лет	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	7	2	1	1	-	1	1	1	-	-
2	Общая физическая подготовка	90	11	12	10	10	9	8	10	10	10
3	Специальная физическая подготовка	64	7	8	7	6	6	8	8	7	7
4	Техническая подготовка	35	4	4	4	4	4	3	4	4	4
5	Тактическая подготовка	18	1	1	2	2	3	3	2	2	2
6	Психологическая подготовка	4	-	-	1	1	-	1	-	0	1
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	8	-	-	1	2	1	-	1	1	2
9	Контрольные испытания	4	-	-	-	2	2	-	-	2	2
10	Медицинское обследование	4	1	-	-	2	-	-	-	-	1
11	ИТОГО	234	26	26	26	27	26	24	26	26	27

2. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для групп начальной подготовки первого года обучения (тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
2	Общая физическая	78	10	10	9	8	8	9	9	8	7

	подготовка										
3	Специальная физическая подготовка	62	8	7	7	6	7	7	7	6	7
4	Техническая подготовка	35	4	4	4	3	4	4	4	4	4
5	Тактическая подготовка	23	2	2	3	3	2	2	3	3	3
6	Психологическая подготовка	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	10	-	1	1	1	2	-	1	2	2
9	Контрольные испытания	6	-	-	-	2	1	-	-	1	2
10	Медицинское обследование	4	1	-	-	2	-	-	-	-	1
11	ИТОГО	234	26	26	26	27	26	24	26	26	27

3. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для групп начальной подготовки второго и третьего года обучения (тренировочная нагрузка 9 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	8	2	1	1	1		1	1	1	
2	Общая физическая подготовка	80	12	11	10	7	7	10	9	8	6
3	Специальная физическая подготовка	76	9	9	9	7	8	8	9	8	9
4	Техническая подготовка	78	8	9	9	8	8	9	10	8	9
5	Тактическая подготовка	48	5	5	6	6	5	5	5	6	5
6	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	10	-	1	1	2	2	-	1	1	2
8	Участие в соревнованиях	23	1	2	3	3	3	2	3	3	3
9	Контрольные испытания	14	-	-	-	3	4	-	-	3	4
10	Медицинское обследование	4	1	-	-	2	-	-	-	-	1
11	ИТОГО	351	39	39	40	40	39	36	39	39	40

4. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для учебно-тренировочных групп (тренировочная нагрузка 12 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	10	2	2	1	-	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	90	13	12	11	10	10	8	10	8	8
3	Специальная физическая подготовка	100	12	12	12	10	10	12	11	10	11
4	Техническая подготовка	124	14	15	15	12	12	14	15	14	13
5	Тактическая подготовка	76	7	9	8	8	9	9	9	9	8
6	Психологическая подготовка	15	1	1	1	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	10	-	-	1	2	2	-	2	2	1
8	Участие в соревнованиях	23	1	2	3	3	3	2	3	3	3
9	Контрольные испытания	14	-	-	-	3	4	-	-	3	4
10	Медицинское обследование	6	2	-	-	2	-	-	-	-	2
11	ИТОГО	468	52	53	52	52	53	48	53	52	53

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы занятий.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий: групповые теоретические и практические занятия; лекции и беседы; просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов; участие в соревнованиях.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

При организации детей во время занятий используются **методы:**

- фронтальный метод
- поточный метод
- метод групповых занятий
- круговой метод
- метод индивидуальных заданий

Технологии:

- игровая
- коммуникативная
- личностно-ориентированная

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Режим занятий:

Этап подготовки	Год обучения	Режим реализации	Максимальная продолжительность одного занятия (в академ. час)	Максимальное количество часов в неделю (в академ. час)	Годовой объем учебно-тренировочной работы (час/год)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	39 учебных недель на базе МБУДО ДЮСШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
Группы начальной подготовки	1 год	39 учебных недель на базе МБУДО ДЮСШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
	2 и 3 год	39 учебных недель на базе МБУДО ДЮСШ г. Певек	3 часа (120 минут) 3 раза в неделю	9	351
Учебно-тренировочные группы	1 - 5 год	39 учебных недель на базе МБУДО ДЮСШ г. Певек	3 часа (120 минут) 4 раза в неделю	12	468

8. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Современный российский национальный воспитательный идеал – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования **цель воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:** развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:

усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Виды, формы воспитательной работы

Используются различные формы проведения мероприятий: собрание, общешкольные мероприятия, конкурсы, игры, тематические выставки творческих работ, акции, консультации, разъяснительные беседы и др.

Ожидаемые результаты:

осознание российской гражданской идентичности,
 сформированность ценностей самостоятельности и инициативы,
 готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению,
 наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности,
 сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

9. Материально-технические условия реализации программы.

Наименование оборудования, спортивного инвентаря,
 экипировки
 Помост для пауэрлифтинга комплект 2
 Штанга для пауэрлифтинга (350 кг) комплект 3
 Весы до 200 кг штук 1
 Ёмкость для магнезии штук 1
 Зеркало настенное 0,6х2 м комплект 2
 Гантели переменной массы от 3 до 50 кг пара 10
 Гири спортивные 16, 24, 32 кг комплект 2
 Стойка под гантели штук 2
 Турник навесной на гимнастическую стенку штук 1
 Плиты пар 3
 Скамейка гимнастическая штук 1
 Стойка под диски и грифы штук 4
 Стенка гимнастическая штук 1
 Стойки для приседания со штангой штук 2

10. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Общими критериями оценки деятельности по общеразвивающей программе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется итоговый контроль успеваемости. Итоговый контроль обучающихся проводится по окончании освоения Программы тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и

	творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

Учебно-методическое и организационное обеспечение программы.

1. Пауэрлифтинг. Правила соревнований ИРС. – М.: Федерация ФКиС ИР с ПОДА, 2009. – 35с.
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40с.
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Спорт АкадемПресс, 2001. – 480с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
7. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996. – 47с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры// Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 543с.