**Муниципальное автономное учреждение**

**«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено**  на педагогическом совете  МАУ «ФОК «Олимп»  Протокол № 1 от «24» августа 2020г. | **Утверждено**  Приказом № 104 ОД  от 25.08.2020г. |

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа**

**«Пауэрлифтинг-прогресс»**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст детей: 14-18 лет**

Разработчик:

тренер-преподаватель

В.А. Миридонов

г. Лысково

2020 г.

**Содержание**

Пояснительная записка 3

1. Учебно-тематическое планирование 8
2. Учебный материал 11
   1. Программа теоретических занятий 11
   2. Практическая подготовка 17
3. Организационные и методические указания 20

Список литературы 23

Приложения 24

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по пауэрлифтингу для учащихся спортивно-оздоровительной группы составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «пауэрлифтинг».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  программа по пауэрлифтингу, срок реализации – 1 год (далее «Программа»), разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности является основным нормативным документом, определяющим содержание, объем, планируемые результаты деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения пауэрлифтинг в Муниципальном автономном учреждении «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп».

**Цель программы:**

Укрепление здоровья, повышение уровня всестороннего и специальной физической подготовки; воспитания моральных и волевых качеств; расширение арсенала двигательных действий; изучение техники выполнения классических упражнений.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует образовательной программе школы.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности

**Актуальность** данной программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Отличие данной ознакомительной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как новым и динамично развивающимся видом спорта.

**Новизна** данной программы по пауэрлифтингу состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, армрестлинг, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. Основное внимание в Программе уделено общей физической подготовке обучающихся, овладению ими базовыми приёмами, повышению психологической устойчивости детей к трудностям, укреплению здоровья.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе её реализации, учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

**Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:**

* укрепление здоровья и закаливание организма детей;
* всестороннее физическое развитие;
* устранение недостатков в физическом развитии;
* обучение основам техники пауэрлифтинга;
* формирование стойкого интереса к пауэрлифтингу;
* воспитание морально-волевых качеств;

**Отличительной особенностью** программы является применение дозированных разнообразных средств и методик из фитнеса, направленных на общефизическое развитие детей.

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу предполагает прохождение детьми программы первого года обучения, к занятиям рекомендуется допускать лиц в возрасте от 14 до 18 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

**Ожидаемые результаты.**

В результате изучения программы, учащиеся должны

знать:

1. Основные понятия, терминологию пауэрлифтинга;

2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;

3. Историю развития пауэрлифтинга;

4. Правила соревнований в избранном виде спорта;

5. Основы правильного питания

уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях;

2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;

3. Овладение техникой пауэрлифтинга, предусмотренной программой;

4. Иметь спортивный разряд;

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

**Основными формами** осуществления спортивной подготовки являются:

• групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

• участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

• тестирование и контроль.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- текущий контроль;

- промежуточная аттестация;

- итоговая аттестация.

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества получаемых учащимися знаний и практических умений. Текущий контроль направлен на выявление положительных тенденций и определение проблем в освоении данной общеобразовательной программы.

Текущий контроль включает:

- входящую диагностику;

- промежуточную аттестацию;

- контрольные занятия;

- соревнования.

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ «ФОК «Олимп» в конце учебного года обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Формы проведения итоговой аттестации являются контрольные нормативы по ОФП, СФП. Виды контрольных испытаний и оценочные материалы приведены в приложении №1.

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям оцениваются по пятибалльной системе.

**Перечень учебно-методического обеспечения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ п/п | Наименование имущества | Количество |
| 1 | Помещение тренажерного зала 217,6 м2 | 1 |
| 2 | Тренажеры (для различных групп мышц) | 18 шт. |
| 3 | Диски для штанги D-26 | 70 кг. |
| 4 | Гимнастические палки | 20 шт. |
| 5 | Скакалка | 20 шт. |
| 6 | Гантели | 40 пар |
| 7 | Бодибары | 15 шт. |
| 8 | Фитболы | 15 шт. |
| 9 | Степы | 15 шт. |
| 10 | Штанга олимпийская | 3 шт. |
| 11 | Малая штанга | 4 шт. |
| 12 | Диски для штанги D-55 | 600 кг. |
| 13 | Гири – 8, 16, 24, 32 кг. | 8 шт. |
| 14 | Стол для армрестлинга | 1 шт. |

**1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **Теоретические занятия** | **6** |
| 1. Физическая культура и спорт в России | 0.5 |
| 2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом | 0.5 |
| 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. | 0.5 |
| 4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена | 0.5 |
| 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа | 0.5 |
| 6. Основы техники пауэрлифтинга | 0.5 |
| 7. Тактическая подготовка | - |
| 8. Методика тренировки | - |
| 9. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 0.5 |
| 10. Психологическая подготовка | 0.5 |
| 11. Общая и специальная физическая подготовка | 0.5 |
| 12. Правила соревнований | 1 |
| 13. Место занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности. | 0.5 |
| Зачетные требования |  |
| **Практические занятия** | **210** |
| **ОФП** | **130** |
| а) общефизические упражнения | 100 |
| б) занятия другими видами спорта | 30 |
| **СФП** | **74** |
| а) изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга | 44 |
| б) развитие специфических качеств пауэрлифтера | 30 |
| **Контрольно-переводные нормативы** | **6** |
| Входящая диагностика | 2 |
| Промежуточная аттестация | 2 |
| Итоговая аттестация | 2 |
| **Всего часов:** | **216** |
|  |  |

Учебный план-график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Недели** | **Теория** | **ОФП** | **СФП** | **Входящая диагностика** | **Промежуточная аттестация** | **Итоговая аттестация** | **Итого часов** |
| **Количество часов** | **6** | **130** | **74** | **2** | **2** | **2** | **216** |
| **Сентябрь** | **I** | 1 | 3 | 2 | - | - | - | 26 |
| **II** | - | 3 | 1 | 2 | - | - |
| **III** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **IV** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **V** |  |  | 2 |  | - |  |
| **Октябрь** | **I** | - | 4 | 2 | - |  | - | 26 |
| **II** | - | 4 | 2 | - |  | - |
| **III** | - | 4 | 2 | - |  | - |
| **IV** | - | 4 | 2 | - |  | - |
| **V** | 1 | - | 1 | - |  |  |
| **Ноябрь** | **I** | 1 | 2 | 1 | - | - | - | 24 |
| **II** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **III** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **IV** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **V** | - | - | 2 | - | - | - |
| **Декабрь** | **I** | 1 | 1 | 2 | - | - | - | 22 |
| **II** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **III** | - | 3 | 1 | - | 2 | - |
| **IV** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **Январь** | **I** | каникулы | | | | | | 18 |
| **II** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **III** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **IV** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **Февраль** | **I** | - | 4 | 2 | - | - | - | 24 |
| **II** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **III** | - | 4 | 2 | - |  | - |
| **IV** | - | 4 | 2 | - |  | - |
| **Март** | **I** | - | 4 | 2 | - | - | - | 26 |
| **II** | - | 2 | 2 | - | - | - |
| **III** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **IV** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **V** | - | 2 | 2 |  |  |  |
| **Апрель** | **I** | 1 | 3 | 2 | - | - | - | 26 |
| **II** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **III** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **IV** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **V** | - | - | 2 | - | - | - |
| **Май** | **I** | 1 | 3 | 2 | - | - | - | 24 |
| **II** | - | 4 | 2 | - | - | - |
| **III** | - | 4 | 1 | - | - | 1 |
| **IV** | - | 4 | 1 | - | - | 1 |
| **Июнь** | каникулы | | | | | | | |
| **Июль** | каникулы | | | | | | | |
| **Август** | каникулы | | | | | | | |

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группе проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов (тестов). Основными формами работы являются:

* учебно-тренировочные занятия (групповые);
* учебно-индивидуальные занятия;
* теоретические занятия;
* сдача контрольных тестов;
* медико-восстановительные мероприятия.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

**2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

**2.1. ПРОГРАММА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ:

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 человека. Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного 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 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 единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.

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 одных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжёлой 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.

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, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. 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.

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.

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 заболевания).

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 учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращенья звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Основные ошибки в технике упражнений. Методические приёмы для устранения ошибок.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ.

Занятия проводятся в виде круговой тренировки. Особое значение уделяется разминке, включающей в себя различные упражнения для разных мышечных групп: бег, прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лежа со штангой с небольшим весом, упражнения на фитболах, упражнения с гимнастическими палками, упражнения на гимнастической скамье, упражнения с набивными мячами.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ.

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

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

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

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

Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для групп СОГ (силы, быстроты, выносливости, гибкости). **Контрольные нормативы** для выявления уровня развития специальной физической подготовки (прыжки в длину с места, отжимание на максимум, пресс за 30 сек.).

МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, фитболы, гимнастические палки, набивные мячи, подставки,-плинты, специализированный помост. Наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы, наличие видеотехники. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

**2.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

* упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
* Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения, лёжа 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 вперёд и движением, и 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 партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

* упражнения со скакалкой;
* с гимнастической палкой;
* с набивными мячами
* с фитболами
* с гантелями
* с малыми штангами

Упражнения на гимнастических снарядах:

* на гимнастической скамейке;
* на брусьях;
* на перекладине;

Упражнения из акробатики:

* кувырки;
* стойки на мостик
* перевороты;

Упражнения из фитнеса

* на степ-платформе

Лёгкая атлетика:

* бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
* прыжки в длину с места и разбега;
* прыжки в высоту с места;
* толкание гири

Спортивные игры:

* настольный теннис, футбол;
* спортивные игры по упрощённым правилам; Подвижные игры:
* игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты с предметами и без них.

Плавание:

* для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
* плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
* прыжки, ныряние;
* приёмы спасения утопающих

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА (ИЗУЧЕНИЕ)

**ПРИСЕДАНИЕ**. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, положение головы. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

**ЖИМ** Расстановка ног. Ширина хвата. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

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

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ).

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое 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.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.**

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.

Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта и фитнеса, внося элемент разнообразия и эмоциональности. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга 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 по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): 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, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, упражнения из фитнеса с предметами и без, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

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

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние, основная тренировка со средними весами, но с различной скоростью выполнения упражнений.

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

Средства. 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 пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте и в трудовой деятельности, но и для службы в армии.

Но чем и отличается группа СОГ от других, что занимаясь в ней, ребенок сможет укрепить осанку т. к. применяются упражнения, способствующие укреплению костно-мышечного аппарата. В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Применение разнообразных физических упражнений, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

**Список литературы**

1. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. «Тяжёлая атлетика» (При мерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и

ШВСМ), М: Советский спорт, 2005

1. Бычков А.Н., «Пауэрлифтинг (силовое троеборье), Красноярск, 1999
2. Бойко В.В., «Целенаправленное развитие двигательных способностей» М.: Физкультура и спорт, 1987
3. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте»

М.: Физкультура и спорт, 1977

1. Годик М.А., «Спортивная метрология» Учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Дворкин Л.С. «Тяжёлая атлетика: учебник для вузов» М.: Советский спорт,

2005 г.

1. Лавренко К., «О недостатках недельного планирования» Мир силы. – 2001

№1. – с.36-38

1. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтёра Мир силы. 2001. -№1. –с.27
2. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика М.: Знание, 1986. – 96с.
3. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М.: из фондов РГБ, 2006

**Приложение 1**

**Входящая диагностика**

**Девушки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Оценка | Поднимание туловища из положения лежа | Сгибание, разгибание рук из упора лежа | Прыжок с места |
| 13-14 лет | 5 | 18 | 5 | 160 |
| 4 | 15 | 4 | 155 |
| 3 | 13 | 3 | 150 |
| 2 | 12 | 2 | 145 |
| 1 | 11 | 1 | 140 |
| 15-16  лет | 5 | 21 | 6 | 165 |
| 4 | 19 | 5 | 160 |
| 3 | 17 | 4 | 155 |
| 2 | 15 | 3 | 150 |
| 1 | 13 | 2 | 145 |
| 17-18 лет | 5 | 23 | 7 | 170 |
| 4 | 21 | 6 | 165 |
| 3 | 19 | 5 | 160 |
| 2 | 17 | 4 | 155 |
| 1 | 15 | 3 | 150 |

**Юноши**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Оценка | Сгибание рук в упоре на брусьях | Сгибание, разгибание рук в висе | Прыжок с места |
| 13-14 лет | 5 | 5 | 5 | 182 |
| 4 | 4 | 4 | 177 |
| 3 | 3 | 3 | 165 |
| 2 | 2 | 2 | 160 |
| 1 | 1 | 1 | 150 |
| 15-16  лет | 5 | 6 | 6 | 200 |
| 4 | 5 | 5 | 190 |
| 3 | 4 | 4 | 180 |
| 2 | 3 | 3 | 170 |
| 1 | 2 | 2 | 160 |
| 17-18 лет | 5 | 8 | 7 | 200 |
| 4 | 6 | 6 | 190 |
| 3 | 5 | 5 | 180 |
| 2 | 4 | 4 | 170 |
| 1 | 3 | 3 | 160 |

**Приложение 2**

**Промежуточная аттестация**

**Девушки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Оценка | Поднимание туловища из положения лежа | Сгибание, разгибание рук из упора лежа | Прыжок с места |
| 13-14 лет | 5 | 23 | 8 | 167 |
| 4 | 21 | 7 | 170 |
| 3 | 19 | 6 | 160 |
| 2 | 16 | 5 | 150 |
| 1 | 14 | 4 | 147 |
| 15-16  лет | 5 | 25 | 9 | 182 |
| 4 | 21 | 8 | 177 |
| 3 | 19 | 7 | 170 |
| 2 | 17 | 6 | 165 |
| 1 | 15 | 5 | 158 |
| 17-18 лет | 5 | 35 | 10 | 195 |
| 4 | 30 | 9 | 187 |
| 3 | 25 | 8 | 180 |
| 2 | 20 | 7 | 175 |
| 1 | 17 | 6 | 162 |

**Юноши**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Оценка | Сгибание рук в упоре на брусьях | Сгибание, разгибание рук в висе | Прыжок с места |
| 13-14 лет | 5 | 6 | 6 | 187 |
| 4 | 5 | 5 | 182 |
| 3 | 4 | 4 | 167 |
| 2 | 3 | 3 | 160 |
| 1 | 2 | 2 | 151 |
| 15-16  лет | 5 | 8 | 7 | 192 |
| 4 | 6 | 6 | 181 |
| 3 | 4 | 5 | 171 |
| 2 | 5 | 4 | 169 |
| 1 | 3 | 3 | 162 |
| 17-18 лет | 5 | 9 | 8 | 207 |
| 4 | 7 | 7 | 193 |
| 3 | 6 | 6 | 183 |
| 2 | 5 | 5 | 173 |
| 1 | 4 | 4 | 163 |

**Приложение 3**

**Итоговая аттестация**

**Девушки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Оценка | Поднимание туловища из положения лежа | Сгибание, разгибание рук из упора лежа | Прыжок с места |
| 13-14 лет | 5 | 25 | 10 | 170 |
| 4 | 23 | 9 | 165 |
| 3 | 21 | 8 | 160 |
| 2 | 18 | 7 | 155 |
| 1 | 15 | 6 | 150 |
| 15-16  лет | 5 | 35 | 11 | 190 |
| 4 | 30 | 10 | 185 |
| 3 | 25 | 9 | 180 |
| 2 | 20 | 8 | 170 |
| 1 | 18 | 7 | 160 |
| 17-18 лет | 5 | 40 | 12 | 205 |
| 4 | 35 | 11 | 190 |
| 3 | 30 | 10 | 180 |
| 2 | 25 | 9 | 170 |
| 1 | 20 | 8 | 160 |

**Юноши**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Оценка | Сгибание рук в упоре на брусьях | Сгибание, разгибание рук в висе | Прыжок с места |
| 13-14 лет | 5 | 8 | 7 | 200 |
| 4 | 7 | 6 | 185 |
| 3 | 6 | 5 | 170 |
| 2 | 5 | 4 | 165 |
| 1 | 4 | 3 | 155 |
| 15-16  лет | 5 | 9 | 8 | 205 |
| 4 | 8 | 7 | 192 |
| 3 | 7 | 6 | 183 |
| 2 | 6 | 5 | 171 |
| 1 | 5 | 4 | 165 |
| 17-18 лет | 5 | 10 | 9 | 210 |
| 4 | 9 | 8 | 195 |
| 3 | 8 | 7 | 185 |
| 2 | 7 | 6 | 175 |
| 1 | 6 | 5 | 167 |