МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "БЕРЁЗОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "БЕРЁЗОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"
Дата: 2025.08.27 09:17:28 +07'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕРЕЗОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
решением педагогического совета
МБУ ДО «Березовская СШ»
протокол № 13 от «26» ноября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «Березовская СШ»
_____/С.А. Астахов
Приказ № 115 «27» ноября 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг»

Уровень сложности: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:

Березовка, 2024

Оглавление программы

1. Пояснительная записка:
– вид деятельности;
– нормативные основы разработки;
– актуальность, педагогическая целесообразность программы;
– отличительные особенности;
– цель и задачи;
– объём, формы обучения, возраст обучающихся;
– ценностные ориентиры;
– планируемые результаты.
2. Учебный план программы – приложение 1.
3. Тематическое планирование – приложение 2.
4. Нормативы по ОФП – приложение 3.
5. Содержание общих разделов программы:
5.1. Теоретические основы физической культуры и спорта
5.2. Общая физическая подготовка
6. Содержание раздела программы «Пауэрлифтинг».
7. Методическое обеспечение программы:
7.1. организация образовательного процесса;
7.2. технологии и методики обучения.
8. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.
9. Система контроля.
9.1. формы контроля;
9.2. соревновательная деятельность.

1.Пояснительная записка

Вид деятельности, нормативные основы разработки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена на дальнейшее развитие творческих способностей, проявление культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях видом спорта «пауэрлифтинг».

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье: приседание, жим и тяга. Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт; наиболее известной и популярной остаётся Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). – единственная международная организация, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи. Лига силовых видов спорта проводит турнир «Битва Чемпионов», где спортсмены соревнуются в отдельных упражнениях – жим и тяга.
Те же упражнения, что в пауэрлифтинге, используются в подготовке спортсменов во многих других видах спорта – бодибилдинге, тяжёлой и лёгкой атлетике, единоборствах и т. д.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получение начальных и далее – более расширенных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся (мальчиков, девочек) и перевода их на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2022 г.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области физической культуры и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спорта.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач Программы.

Отличительные особенности.

Содержание Программы разработано по годам обучения, определены задачи и планируемые результаты.

Программа имеет конкретную направленность в содержании разделов и тем относительно классификационного обоснования разработки общеобразовательных общеразвивающих программ, что обеспечивает решение общей цели и задач локальных соответственно году обучения, и подхода к планируемым результатам. Содержание образовательной деятельности относительно усложнения средств обучения определяется в тематическом планировании по годам обучения: 1, 2, 3 году соответственно содержанию разделов и тем Программы.

Содержание средств обучения может быть дополнено вариативным содержанием, разработанным инструктором-методистом и тренером-преподавателем с учётом индивидуальных возможностей и интересов обучающихся.

Цель и задачи.

Общая цель реализации Программы:

продолжение формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни на основе устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и данным видом спорта, способствуя социализации, личностному развитию, самоопределению и достижению оптимально возможных спортивных результатов.

Задачи.

1. Продолжить освоение знаний в области физической культуры и вида спорта.
2. Продолжить формирование культуры движений и обогащение двигательного опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей и оздоровительной направленности, технических и тактических действий и приёмов вида спорта, в том числе – в формате интегральной подготовки.
3. Повышать общую физическую подготовленность, специальную физическую подготовленность на основе повышения функционального потенциала организма обучающихся.
4. Продолжить формирование положительных качеств личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

Адресат Программы; объём, формы обучения.

Возраст зачисления обучающихся на Программу 10 лет, далее – без ограничения возраста. Контингент групп смешанный: мальчики-девочки; юноши-девушки. Возрастная разница обучающихся в группе – 2 года.

Условия зачисления.

1. Зачисляются обучающие, успешно прошедшие итоговую аттестацию по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня.
2. Зачисляются обучающиеся, не выполнившие нормативные требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
3. Зачисляются обучающие, выполнившие нормативные требования для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе углублённого уровня.
4. Срок реализации Программы 3 года.

Объём программы составляет 270 академических часов в год;

режим – 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

Формы обучения:

– очная;

– дистанционное обучение (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

Формы организации образовательной деятельности: групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

Ценностные ориентиры.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно-спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

Группа ценностей физической направленности:

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

Группа ценностей социально-психологической направленности:

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

Группа ценностей психической направленности:

эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

Группа ценностей социокультурной направленности:

познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

Планируемые результаты.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

– формирование культуры здоровья как основной ценности человека;

– формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;

– формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека;

– формировать общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

– формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;

– проявление ответственности и самостоятельности;

– способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;

– умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;

– знать свои права, грамотно использовать.

Предметные (спортивные) результаты проявляются при определении способа двигательной деятельности: выполнение контрольных нормативов, результаты участия в соревнованиях, результативность самостоятельных занятий; всё – в рамках конкретных критериев и показателейобучающих задач.

По окончании первого года обучения обучающиеся

будут знать:

– характеристика вида спорта в России, история развития;

– факторы, определяющие желание заниматься видом спорта;

– принципы Фэйр плэй (честная игра);

– функции организма человека и влияние физической культуры и спорта на его развитие;

– знание возрастных особенностей развития;

– нормы ступени ВФСК ГТО, соответствующие возрасту;

– определение допинга, основные антидопинговые правила;

– средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе занятий;

– основы правильного спортивного питания и значение;

– пагубное влияние на здоровье вредных привычек;

– спортивную экипировку;

– основные термины базовой техники

– правила безопасности во время занятий, причины травматизма, предупреждение и профилактика;

– основные способы самоконтроля, их применение;

– внешние признаки переутомления и меры их предупреждения.

будут уметь выполнять:

– упражнения, направленные на развитие основных физических качеств;

– применять основные способы самоконтроля;

– выполнять тестовые задания по ОФП и входящие в программу ВФСК ГТО;

– основные технические элементы вида единоборства;

– самостоятельно совершенствовать направления физической подготовки и знаниевого компонента.

По окончании второго года обучения обучающиеся:

будут знать:

– структуру российских соревнований по виду спорта;

– значение питания, как фактора, формирующего здоровье;

– поведение в условиях соревнований согласно принципам кодекса Фэйр плэй;

– антидопинговые правила как инструмент регламентации честной спортивной борьбы;

– правила оказания первой помощи при ушибах и травмах в различных условиях;

– основные показатели ЧСС в условиях нагрузки разной интенсивности;

– средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

– правила соревнований;

– нормы и требования присвоения спортивных разрядов.

будут уметь выполнять:

– специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;

– уметь составлять содержание самостоятельных занятий с элементами вида единоборств;

– выполнять и совершенствовать технические приёмы вида единоборств;

– будут понимать направленность выполняемого упражнения (выполняемых упражнений) ОФП, СФП и технических приёмов для повышения уровня спортивной подготовки;

– знать и применять основные тактические действия в условиях соревнований;

– демонстрировать технические и тактические действия и приёмы в различных условиях;

– знать и применять приёмы самостраховки;

– участвовать в соревновательной деятельности;

– соблюдать требования безопасности в условиях образовательной и соревновательной деятельности.

В течение третьего года обучения обучающиеся:

будут знать:

– российские и международные юношеские соревнования по виду спорта;

– лучших российских спортсменов, ведущих отечественных тренеров по виду спорта;

– показатели физически совершенного человека;

– пагубный вред курения и употребления алкоголя;

– антидопинговую политику в спорте;

– иметь понятие о калорийности и усвояемости пищи;

– характерные травмы и меры их предупреждения;

– в совершенстве – терминологию вида спорта;

– основные способы развития волевых качеств;

– значение тестирования по контрольным нормативам в решении задач всесторонней подготовки для участия в соревнованиях.

Осваивают и будут уметь выполнять:

– правила ЗОЖ, понимать взаимосвязь с состоянием здоровья, формированием нравственных и волевых личностных качеств;

– упражнения и комплексы специальной физической подготовки;

– разновидности перемещений относительно вида единоборств во время соревнований;

– упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие основных и специальных физических качеств;

– будут использовать средства других видов спорта в качестве индивидуальной разминки;

– индивидуальные действия против соперника;

– задания тактической направленности;

– варианты тактических действий и приёмов в условиях соревнований;

– тактические действия в условиях соревнований;

– контрольно-тестовые задания по общей, специальной физической и технической подготовке.

– активно участвовать в мероприятиях по сдаче нормативов ВФСК ГТО.

По окончании обучения по Программе

Обучающиеся должны знать:

– особенности воздействия двигательной деятельности на организм человека;

– способы сохранения и укрепления здоровья;

– влияние здоровья на успешность образовательной деятельности;

– упражнения для развития основных и специальных физических качеств;

– наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

– правила соревнований изученного вида спорта;

– правила оказания первой помощи;

– значение самостоятельной деятельности;

– понимать взаимосвязь между затраченными усилиями и полученным результатом.

Обучающиеся должны уметь:

– применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;

– демонстрировать технические приёмы вида спорта;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– выполнять контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и технической подготовки;

– контролировать функциональное состояние организма, применяя освоенные способы контроля;

– давать оценку своим действиям, проявляя рефлексивные умения;

– участвовать в соревновательной деятельности, предъявлять психологическую устойчивость и стабильность в условиях соревнований

2. Учебный план Программы. Приложение 1

3. Тематическое планирование. Приложение 2

4. Контрольные нормативы. Приложение 3

5.1. Содержание общих разделов Программы

5.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель: расширение у обучающихся знаний, имеющих актуальное значение для занятий видом спорта и образовательного процесса в формате реализации Программы углублённого уровня.

История развития избранного вида спорта.

Факторы, определяющие желание заниматься спортом.

Занятия спортом престижны; желание быть сильным и здоровым; умение постоять за себя; занятия способствуют развитию и красоте тела; спорт – это и полезный досуг; новые интересы и друзья.

Принципы Фэйр плэй (честная игра).

Уважение к сопернику; уважение к правилам и решениям судей; равные шансы на победу; самоконтроль в условиях соревнований.

Этические вопросы спорта.

Спортивная этика создана чтобы ограничить возможность применения нечестных способов спортивной борьбы и получения победы. Эта сторона спорта относится также и к нравственным качествам спортсменов (обучающихся).

Спортивная этика регулирует понятия честности и справедливости в жизни спортсмена, регламентирует правила поведения и моральные принципы в спортивной деятельности.

Во время спортивных соревнований и иных ситуаций общения необходимо для спортсменов (обучающихся) соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики.

Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему учит спортивная этика. Спортивное поведение повышает у спортсменов (обучающихся)

сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте.

Основа спортивной этики – нравственные аспекты в спортивных условиях, психологические проблемы морального характера, возникающие на пути спортсменов (обучающихся), нормы спортивной этики.

Моральное сознание – это сформированное понятие о принципах, на которых основывается поведение спортсмена. Искренние чувства основывают заложение нравственных принципов и моральные качества спортсмена как профессионала своего дела.

С получением опыта и формированием нравственных убеждений в спортивной деятельности создается ценностная ориентация. Она направляет спортивную деятельность личности в моральном выборе, объединяет мышление и действия.

Нравственные ценности спортсменов (обучающихся) формируют личность как в деятельности, относящейся к физической культуре, спорту, так и в общественной жизни. Определяются правила поведения, взаимоотношений: спортсмены (обучающиеся) формируют собственные моральные ценности и применяют их в жизни, наблюдая за реакцией окружающих.

Нравственные отношения в спортивной деятельности имеют специфические особенности. Формирование нравственных отношений происходит не только в контактах обучающийся-тренер или болельщик-спортсмен. Понятие спортивной этики, как межличностных отношений, распространяется на государственном и межнациональном уровне, между командами-соперниками и спортивными обществами.

Нравственная деятельность – поступки, действия которых направлены на качественное улучшение моральных норм в спорте. В общественном сознании этические принципы и нравственные ценности образуются благодаря упорному труду, самодисциплине, стремлением к идеалу. В спортивной деятельности специфика выражается в способности преодоления, победе над собой, уверенности в собственных силах и умении собраться в нужный момент.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Правил несет общероссийская антидопинговая организация – некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (далее – РУСАДА).

Положения настоящих Правил соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральный закон от 27.12.2006

№ 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (далее – Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Настоящие Правила применяются в отношении:

– физкультурно-спортивных организаций;

– спортивных федераций;

– организаторов физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации;

– общероссийской антидопинговой организации;

– лабораторий, аккредитованных или иным образом одобренных ВАДА, другой уполномоченной антидопинговой организацией;

– спортсменов: а) являющихся членами физкультурно-спортивных организаций, зарегистрированных на территории Российской Федерации, б) участвующих в спортивных и физкультурных мероприятиях, проводимых физкультурно-спортивными организациями или организаторами спортивных мероприятий, зарегистрированных на территории Российской Федерации, если положение (регламент) о спортивном соревновании не относит данное спортивное соревнование к международным спортивным соревнованиям;

– тренеров;

– иных специалистов в области физической культуры и спорта, а также специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации;

– специалистов по спортивной медицине (врач, инструктор-методист, медсестра по массажу) (далее - персонал спортсмена);

– родителей или иных законных представителей, несовершеннолетнего спортсмена.

Содержание Правил включает следующие вопросы:

1. Нарушение правил
2. Доказательства факта нарушения Правил
3. Запрещенный список
4. Обработка результатов
5. Дисциплинарная процедура
6. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов
7. Санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта
8. Последствия для спортивных команд
9. Апелляции
10. Конфиденциальность и предоставление информации
11. Признание решений других организаций
12. Признание решений других организаций
13. Срок давности
14. Ответственность

15. Действующее законодательство, изменение и интерпретация настоящих Правил

Основы правильного спортивного питания.

Здоровое (рациональное) питание – это правильное соотношение энергоёмкости и калорийности продуктов питания с нормой пищи. В пище должны содержаться белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы, вода.

Белки – основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

Жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержаться: в сливочном и топлёном масле, сметане, сливках. Растительные жиры – в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

Углеводы – основной источник энергии, богаты клетчаткой, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности Источники: сахар, белый хлеб, горох, фасоль, крупы, макаронные изделия, фрукты, шоколад, изюм, мёд, варенье.

Минеральные вещества входят в состав клеток и тканей организма: фосфор, фтор, кальций, калий, натрий, магний, железо, сера, хлор. Участвуют во всех биохимических процессах, протекающих в организме, необходимы для образования крови и пищеварительных соков.

Витамины – соединения разнообразной химической природы. Поступают в организм с пищей. Витамины регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму.

Программно-нормативные основы развития спорта в России предполагают не стихийные занятия, а систему, регламентируемую обязательными государственными документами: учебными планами и программами. В данных государственных документах научно обосновываются задачи и средства, реализующиеся в занятиях с обучающимися различного возраста, представлено общее содержание, приведены нормативы для оценки физической подготовленности.

Соревнования по видам спорта включены в Единый календарный план (ЕКП). Единый календарный план – официальный документ с перечнем спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня на календарный год по видам спорта, признанными в Российской Федерации и включенными во Всероссийский реестр видов спорта.

Согласно Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), определяющей разрядные требования к присвоению и нормы присвоения спортивных званий и разрядов.

Спортивные звания:

«Заслуженный мастер спорта России» (ЗМС);

«Мастер спорта России международного класса» (МСМК);

«Мастер спорта России» (МС).

Спортивные разряды:
«Кандидат в мастера спорта» (КМС);
I разряд;
II разряд;
III разряд;
I юношеский разряд;
II юношеский разряд;
III юношеский разряд.
Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей вида спорта, пола и возраста обучающихся. Возрастные группы участников соревнований — взрослые, молодежь, юниоры, юноши разных возрастов — определяются правилами соревнований Международных федераций и федераций России.
Возрастные особенности развития подростков.

Подростковый возраст - один из самых сложных этапов развития детей. Особенно в социальном плане (общение, взаимодействие с окружающими людьми, взаимопонимание). В связи с этим пристальное внимание необходимо обращать на проявления психо-эмоциональной сферы обучающихся.

Характерной чертой подростков является эмоциональная неуравновешенность, выраженная в следующих поведенческих реакциях:

- повышенная возбудимость
- вспыльчивость
- раздражительность
- склонность к аффектам
- частая и резкая смена настроения

Одновременно с этим возникает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь – от семьи, от родителей. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми.

Подростки отличаются своеобразными особенностями**,** которые необходимо учитывать в процессе реализации программы:

- увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители;
- повышенная возбудимость и эмоциональность;
- преобладание процессов возбуждения над торможением; появление психической неуравновешенности.

Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций.

Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко наступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сосудистых расстройствах, периодических болях в сердце, в неустойчивости артериального давления.

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности.

Заметно проявляется чувство собственного достоинства, слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их является «потребность в самоутверждении», т.е. занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих.

Требования к подростку должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению. У большинства ребят психика очень неустойчива, движения техники вида спорта нестабильны.

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность, поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными.

До 13-14 лет развивается точность движений.

С 13 лет способность к запоминанию движений несколько замедляется. Отмечается повышенная утомляемость от физических и умственных нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, а также склонность к излишней раздражительности, к стремительным действиям без учета своих физических сил и возможностей.

Значительная прибавка в росте, наблюдается у мальчиков в возрасте 13-16 лет и составляет в среднем 8-10 см в год.

Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела**.** В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130-140 мм рт. ст.

Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых.

ЧСС при работе предельной мощности у 13-летних – 205 уд/мин.

ЖЕЛ в 13-14 лет составляет 2447 мл.

Подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для активной двигательной деятельности. Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы.

У подростков 13-14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы

От 13-14 до 16-17 лет наиболее интенсивно развивается максимальная сила мышц. Происходит интенсивное развитие всей мускулатуры.

Организм обучающихся подросткового возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий **следует** осуществлять строгий контроль за объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допускать переутомления и перенапряжения организма

В возрасте 15 лет резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, довольно быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера. Усиливается способность к дифференцированию, обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями.

Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики вида спорта, поскольку сознание обучающихся освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач.

5.1.2. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для достижения спортивных результатов. В центре внимания – укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, развитие физических качеств.

Средства обучения.

***Строевые упражнения*.**

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц***.** Могут выполняться с мячами, палками, со скамейками.

Задания и упражнения для развития физических качеств.

Для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление

препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты.

Для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты.

Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты.

Для развития быстроты: выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

Для развития равновесия (как варианта координации): упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

Для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворот, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

Для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

Для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), ручной мяч, игра в квадрат.

Элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

6. Содержание раздела Программы по виду спорта «пауэрлифтинг»

Задачи:

– продолжить обучение и совершенствовать технику, развивать навыки специальных видов движений по выполнению технических элементов;

– развивать основные и специальные физические качества средствами и методами спортивной подготовки по пауэрлифтингу на основе повышения функционального потенциала организма;

– продолжить формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям пауэрлифтингом и соревновательной деятельности;

– формировать позитивные личностные качества, проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленной цели.

1 год обучения
Техника упражнений

Приседание

На первых занятиях по пауэрлифтингу обучающие обучаются положению грифа на спине, положению рук, отходу от стоек со штангой на спине и обратному возвращению ее на стойки. Приём стартового положения начинается с положения грифа на спине. В пауэрлифтинге гриф располагают на середину трапеции и заднюю часть дельтовидных мышц. Так как штанга на этом месте не может лежать без поддержки, как наверху трапеции, важно научить занимающихся жёстко фиксировать ее руками. Спина несколько наклоняется вперед. После того как занимающийся снял штангу небольшого веса со стоек, он отходит на 1-2 шага назад и принимает стартовое положение. Ноги ставятся чуть шире плеч, что делает стойку устойчивой. После выдержки 5-7 секунд стартового положения, возвращает штангу на стойки. Необходимо, чтобы занимающегося сзади страховал более опытный. Тренер-преподаватель в этот момент занимает позицию наблюдателя для того, чтобы увидеть допущенные ошибки, сделанные занимающимся во время выполнения упражнения и исправить их в дальнейшем.

При выполнении приседания у большинства начинающих заниматься пауэрлифтингом колени уходят далеко вперёд. Поэтому важно научить обучающихся делать приседания, чтобы при этом колени не уходили вперёд дальше носков. Этому может помочь вспомогательное упражнение – *приседания на скамейку.* Ставится скамейка (или плинт) высотой на уровне коленей, занимающийся со штангой на спине (небольшого веса) встает спиной к скамейке примерно в полушаге от неё. Приседая, отводит таз назад и старается коснуться тазом скамейки, не расслабляя при этом мышцы спины. Только начинающие заниматься пауэрлифтингом не будут проходить прямой угол. Как только у спортсменов начнут получаться приседания без избыточной подачи коленей вперед, можно перейти ко второму этапу обучения. Теперь нужно поставить скамейку (или плинт) ниже коленей, примерно на 15 см.

Один раз в 2 недели рекомендуем делать приседания со штангой на груди. Эти приседания помогут научить начинающих спортсменов держать спину в прямом положении, не округлять спину. В отличие от обучения тяги становой, где можно расчленить упражнение на составные части, при обучении технике приседания со штангой на спине это сделать очень трудно.

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги

от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Упражнения «приседание со штангой на плечах»

1. После снятия штанги со стоек занимающийся становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом:

– гриф должен лежать горизонтально на плечах занимающегося,

– пальцы рук – обхватывать гриф,

– верх грифа – находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч.

2. Кисти рук находятся на грифе в любом месте между втулками до касания с их внутренней стороной.

3. Занимающийся сгибает ноги в коленях и опускает туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4. Занимающийся возвращается в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами, принимает неподвижное положение и возвращает штангу на стойки.

Жим лежа

На начальной стадии обучения технике жима лёжа начинать с простейших азов стартового положения на лавке. Расположение головы такое, чтобы глаза были прямо под грифом. Занимающиеся должны ровно лежать на скамейке, упираясь ногами в помост. На данном этапе обучения у обучающихся ещё слабо развиты грудные мышцы, поэтому необходимо начинать с трицепсового стиля жима лёжа. Поэтому хват штанги у них будет на уровне50-60см.

Обучающиеся должны опускать гриф к нижнему обрезу грудных мышц, но, как правило, на первых занятиях при каждом опускании штанги гриф ложится в разные точки. По тому, куда чаще новичок опускает штангу (ближе к середине грудных мышц или дальше от них и при этом локти смещаются ближе к туловищу), можно определить, какому жимовому стилю лучше обучать спортсмена «грудному» стилю жима лёжа или «трицепсовому».

При фиксации штанги особое внимание обучающих обращается на включение рук в локтевых суставах при приёме стартового положения и в финальной части жима лёжа.

Нужно добиваться от занимающимися полного выпрямления рук и при выполнении жим лёжа, и при выполнении вспомогательных упражнений: отжиманий от пола, жима гантелей стоя, сидя и лёжа.

После освоения обучающими жима лёжа без «моста», можно переходить к обучению жима лёжа с «мостом». Для того, чтобы мышцы их спины и позвоночник быстрее привыкли к прогибу, применяется валик

высотой 8-10 см, который подкладывается под поясницу. Затем обучение выполнения «моста» продолжается с применением валика высотой 13-15 см. Для того, чтобы обучающие уверенно могли держать «мост», ступни их ног должны быть размещены, как можно ближе к вертикальной проекции тазового пояса.

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

Детальное описание упражнения «жим лёжа на скамье»

1. Занимающийся лежит на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.
2. Пальцы рук обхватывают гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение сохраняется во время выполнения упражнения.
3. Занимающийся снимает штангу со стоек с полностью выпрямленными («включёнными») в локтях руками.
4. Занимающийся опускает штангу на грудь и выдерживает её в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины).
5. Занимающийся выжимает штангу вверх на прямые руки.

Тяга

Обучение технике выполнения тяги соревновательной начинается с обучения стартовому положению. Вначале осуществляется обучение подходу к штанге, затем расстановке ног по ширине и относительно грифа, после этого опускание в стартовое положение. Разучивается разведение коленей при опускании, сохранение прямого положения туловища (лучше с прогибом в пояснице) и вертикального положения головы. Далее переходят к хвату грифа – способу «разнохват» в заключительный момент опускания.

При обучении расстановке ног в стартовом положении рекомендуется ставить стопы чуть шире плеч (промежуточный вариант между стилями «сумо» и «классическим»). После нескольких занятий определяется, кому из занимающихся нужно увеличить ширину расстановки ног и полностью его перевести на стиль «сумо», а кому убавить ширину расстановки ног, переводя его на «классический» стиль. При разучивании техники выполнения тяги стилем «сумо», в каждое занятие включаются упражнения на растяжение паховых колец и приводящих мышц бедра.

При освоении старта внимание подростков обращается на положение туловища. Туловище на старте должно быть прямым или незначительно прогнутым в области поясницы, что обеспечивается необходимым статическим напряжением длинных мышц спины. Плечевые суставы должны располагаться строго над грифом.

При разучивании вставания из стартового положения до полного выпрямления ног и туловища движение разбивается на две части. Первая часть - тяга до коленей. При выполнении этого упражнения закрепляются

навыки стартового положения. При показе этого упражнения внимание подростков обращается на то, чтобы спина находилась в прямом положении, руки не были напряжены. Рекомендуется выполнять 5-6 подъёмов в одном подходе.

Разучивая вторую часть тяги, применяются вспомогательные упражнения – тягу с плинтов различной высоты. Начинают с высоких плинтов, гриф должен находится на 10 см выше коленей. Расстановка ног такая же, как при выполнении тяги с помоста. После двух-трёх занятий переходят на более низкие плинты и делают тягу с высотой грифа на уровне коленей. Далее выполняется тяга на 10 см ниже уровня коленей. После каждых двух занятий штанга постепенно опускается ниже и ниже – до выполнения тяги с помост.

После того, как обучающиеся освоят технику тяги в целом, переходят к тяге, стоя на подставке, которая хорошо прорабатывает силу мышц ног и спины в начальной фазе: отрыв штанги от помоста.

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

Детальное описание упражнения «тяга становая»

Обучающийся удерживает штангу, расположенную горизонтально впереди его ног, двумя руками произвольным хватом и поднимает вверх, выпрямляясь до вертикального положения. В момент подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

2 год обучения

Совершенствование техники выполнения упражнений

Приседание

Совершенствование 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 опускания. 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 иподъема 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.

3 год обучения

Развитие специальных качеств троеборца

Приседание

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, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения. рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга

Тяга классическая, тяга «сумо», тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плинтов, тяговые съемы.

Контроль процесса становления и совершенствования технического мастерства

Причинно-следственные связи возникновения ошибок,

их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

7. Методическое обеспечение Программы

7.1. Организация образовательного процесса.

Учебно-тренировочная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ соответствует требованиям содержания по следующим основным позициям:

– определены общие направления в содержании образовательного процесса: требования к разработке учебного плана, применяемым средствам, технологиям, методам обучения, оценочным материалам, формам контроля и аттестации обучающихся;

– определено общее содержание программы;

– определена специфика содержания образовательных модулей;

– режим проведения занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана.

7.2. Технология управления динамикой нагрузки и методики обучения

Нагрузка должна быть оптимальной по параметрам – это обеспечивает тренирующий эффект.

Рассчитанные объёмы нагрузок способствуют развитию выносливости. Рассчитанная интенсивность нагрузки – развитию скоростных, силовых качеств.

По характеру мышечной работы нагрузка может быть стандартной и переменной.

Стандартная – параметры нагрузки не изменяются в течение выполнения мышечной работы.

Переменная - параметры нагрузки изменяются по объёму или интенсивности, или по обоим параметрам:

– прогрессирующая нагрузка повышает функциональные резервы организма;

– убывающая нагрузка – появляется возможность увеличивать объёмы;

– варьирующая нагрузка – даёт возможность переключаться на разные уровни

Объём нагрузки определяется дозировкой нагрузки в течение одного занятия.

Интенсивность нагрузки определяется по режиму энергетических затрат организма по ЧСС в рамках уровней интенсивности нагрузки, как моментальной силы воздействия на организм:

– *нагрузка низкой интенсивности* (малая мощность), ЧСС: 110-130 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 10-12 минут до 40 минут и более;

– *нагрузка средней интенсивности* (умеренная мощность), ЧСС: 130 – 160 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 3-5 до15-20 и более минут.

Данный уровень нагрузки влияет на организм эффективно, это нагрузка оздоровительно/тренирующая - доминирует аэробный режим двигательной деятельности и главным критерием здесь следует считать МПК:

– *нагрузка большой интенсивности* (большая мощность), ЧСС: 160-175 уд/мин., длительность мышечной работы от 1-2 до 5-6 минут.

– *нагрузка высокой интенсивности* (субмаксимальная мощность), ЧСС: 175-180 до 190 уд/мин., длительность мышечной работы до 20-30 секунд.

Отдых – фактор управления нагрузкой, фактор восстановления и повышения работоспособности: нагрузка вызывает расходование рабочих ресурсов организма и возникает определённого уровня утомление; отдых – время возмещения функционального ресурса, частичного или полного устранения утомления.

Правило: отдых не должен нарушать положительный эффект выполненной мышечной работы, должен оптимизировать кумуляцию тренировочного эффекта.

Методы, применяемые при освоении технических элементов

Расчленено-конструктивный метод.

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отельных частей движения с последующим их соединением Метод применяется в следующих случаях:

– при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;

– если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;

– если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

– когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

– когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части. Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.
Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно

Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки)

Равномерный метод – нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический виды упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма: - развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин

Интервальный метод – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности. Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

«Фартлек» - основное назначение: - развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

Переменный метод – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

Повторный метод – повторное выполнение мышечной работы. Характер упражнений – циклические, ациклические.

Повторно-серийный метод – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.
Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

Метод круговой тренировки направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств.

Соревновательный метод – все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости. Основное назначение: повышение ОФП.

8. Техника безопасности

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

– довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

– ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

– организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;

– присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

– приходить па занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;

– находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

– выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

– иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

– покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

9. Система контроля

9.1.Формы контроля.

1. Предварительный контроль – начало учебного года (сентябрь-октябрь): базовые тестовые задания.
2. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – систематический контроль образовательной деятельности обучающихся, проводимый тренером-преподавателем в соответствии с содержанием тематического планирования.

Формы текущего контроля:

– знаниевый компонент: тестирование (общее, по карточкам), беседа, вопросы обучающимся, рефлексия – в ходе занятия, специальное время не требуется, система контроля – обязательна;

– контроль уровня развития основных физических качеств (физическая подготовленность): выполнение базовых тестовых заданий, мониторинг (наблюдение), техническая подготовка (частично, по решению тренера-преподавателя).

– индивидуальный текущий контроль по решению тренера-преподавателя.

3. Промежуточная аттестация по окончании 1 и 2-го учебного года (май), обязательна для обучающихся: содержание - базовые тестовые задания с последующим анализом результатов на основе анализа планируемых результатов согласно году обучения.
4. Итоговая аттестация по окончании 3-го года обучения.

9.2. Соревновательная деятельность.

Соревновательная деятельность в условиях освоения Программы углублённого уровня обязательна, является опосредованной формой

контроля успешности освоения Программы обучающимися в рамках анализа спортивных результатов на соревнованиях различного уровня и присвоения спортивных разрядов.

Литература

1. Скотников В.Ф. Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., «Тяжелая атлетика» (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005.
2. Бычков А.Н., «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье), Красноярск, 1999.
3. Бойко В.В., «Целенаправленное развитие двигательных способностей» М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Дворкин Л.С. «Тяжёлая атлетика: учебник для вузов» М: Советский спорт, 2005.
5. Мерзлов Г., Глубже присед, больше тяга Мир силы. – 2001. – №1. –С.27.
6. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтёра Мир силы. 2001. – №1. – С. 12.
7. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006.
8. Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003.
9. Якубенко Я.Э., Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006.

Список Интернет-ресурсов

1. http://sport-lessons.com/powerlifting/
2. http://powersquat.ru/video
3. http://fitfan.ru/video/4799-dokumentalnyjj-film-o-paujerliftinge.html
4. http://tvoytrener.com/powerlifting/tehnika_prisedania.php
5. http://kraspower.ru
6. http://fpr-info.ru

Приложение 1

Учебный план

Дополнительные общеразвивающие программы базового уровня

Разделы программы	**Базовый уровень**
	спортивно-оздоровительная группа

	(весь период обучения)	
	кол-во часов	
	в год	в неделю
Теоретические основы физической культуры и спорта	45	1
Общая физическая подготовка	90	2
Образовательный модуль (раздел) по виду спорта	90	2
Система контроля и соревновательная деятельность	45	1
Всего часов в год*	**270**	**6**

*распределение учебных часов на общеразвивающих программах из расчета 45 недель в году

Приложение 2

Тематическое планирование является частью данной Программы и заполняется ежегодно тренером-преподавателем согласно ежегодно утвержденного расписания.

Приложение 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
7 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	**20**	22	24
2.	Подтягивание на перекладине			**1**	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	**130**	140	150
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	10,2	**9,9**	9,6	9,3
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.10	**5.55**	5.45	5.30
8 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	**21**	23	25

2.	Подтягивание на перекладине			**1**	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	**140**	150	160
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	**9,6**	9,3	9,0
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	**5.35**	5.25	5.10
9 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	**22**	24	26
2.	Подтягивание на перекладине		1	**2**	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	**150**	160	175
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,0	9,6	**9,3**	9,0	8,8
5.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	**5.15**	5.00	4.50
10 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	**23**	25	27
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	**3**	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	**160**	170	180
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	**9,0**	8,8	8,6
5.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	**4.55**	4.40	4.30
11 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	**24**	26	28
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	**4**	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	**165**	175	185
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,3	9,0	**8,8**	8,6	8,4
5.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	**4.40**	4.30	4.20
12 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	**25**	27	29
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	**5**	6	7
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	**175**	185	195
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,9	**8,6**	8,5	8,3

5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	**4.30**	4.20	4.10
13 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	**26**	28	30
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	**6**	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	**180**	190	200
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,9	8,7	**8,5**	8,3	8,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	**4.20**	4.10	4.00
14 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	**27**	29	31
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	**8**	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	**195**	205	215
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,7	8,5	**8,3**	8,2	8,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	**4.10**	4.00	3.50
15 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	**28**	30	32
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	**10**	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	**200**	210	220
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,6	8,4	**8,2**	8,0	7,8
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	**4.00**	3.50	3.40
16 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	**29**	31	33
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	**12**	14	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	**205**	215	225
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	8,2	**8,0**	7,8	7,6
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	**3.50**	3.40	3.30
17 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	**30**	32	34

2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	**14**	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	**215**	225	235
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,8	**7,6**	7,4	7,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	**3.40**	3.30	3.20
18 лет и старше						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	27	29	**31**	33	35
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	14	**16**	18	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	210	220	**230**	240	250
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,7	7,5	**7,3**	7,2	7,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.45	**3.30**	3.20	3.10

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (девушки)

№	**Контрольные упражнения**	оценка				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
7 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	**10,5**	10,1	9,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	**20**	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	**130**	140	150
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	1	2	**4**	6	8
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.15	**6.00**	5.50	5.40
8 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,8	10,4	**10,1**	9,8	9,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	**21**	23	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	**135**	145	155
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	2	4	**6**	8	10
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.55	**5.40**	5.25	5.10

9 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,0	**9,7**	9,5	9,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	**22**	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	**140**	150	160
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	4	6	**8**	10	12
5.	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	**5.20**	5.10	5.00
10 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,1	9,8	**9,5**	9,3	9,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	**23**	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	**150**	160	165
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	6	8	**10**	12	14
5.	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	**5.10**	5.00	4.50
11 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,0	9,7	**9,3**	9,1	8,7
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	**24**	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	**165**	170	175
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	10	12	**15**	18	20
5.	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	**4.55**	4.45	4.35
12 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,8	9,4	**9,1**	8,9	8,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	**25**	**27**	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	**170**	175	180
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	15	18	**20**	25	30
5.	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	**4.45**	4.35	4.25
13 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	**9,0**	8,8	8,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	**26**	28	30

3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	**180**	185	190
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	16	20	**24**	28	32
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	**4.30**	4.20	4.15
14 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,5	9,2	**8,9**	8,7	8,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	**27**	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	**185**	195	200
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	20	24	**28**	32	35
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	**4.20**	4.15	4.10
15 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,3	9,1	**8,8**	8,5	8,3
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	**28**	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	**190**	200	205
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	24	28	**32**	35	38
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	**4.10**	4.05	4.00
16 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,1	8,9	**8,6**	8,4	8,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	**29**	31	33
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	**195**	205	210
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	28	32	**36**	40	45
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	**4.00**	3.55	3.50
17 лет и старше						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,9	8,7	**8,5**	8,3	8,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	**30**	32	34
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	**200**	210	220
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	30	35	**40**	45	50
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	**3.55**	3.50	3.40