

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕРЕЗОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА"

Рассмотрена на методическом совете
протокол № 5 от 29 мая 2025 г.
Утверждена педагогическим советом
протокол № 5 от 30 мая 2025 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ПАУЭРЛИФТИНГ»

возраст учащихся: 7-18 лет
срок реализации: 3 года
уровень программы: разноуровневая

Разработчик:
Бобришева Екатерина Кирилловна
педагог дополнительного образования

г. Берёзовский, 2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Пауэрлифтинг**» для детей с ПОДА, далее (Программа) является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность, разноуровневый уровень.

Направленность программы обусловлена тем, что Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся с ПОДА, приобщение их к здоровому образу жизни, формирование морально-волевых качеств и спортивного мастерства в пауэрлифтинге.

Программа рассчитана на реализацию в условиях дополнительного образования и рассчитана на обучение учащихся 14-18 лет на основе разноуровневого подхода в соответствии с содержанием программы. Разноуровневость программы реализует право каждого ребенка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности.

Первый год обучения – стартовый уровень. Основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство с историей развития пауэрлифтинга, формирование интереса к занятиям, данным видом спорта.

Второй и третий года обучения - базовый уровень. Базовый уровень, предполагает совершенствование базовых упражнений пауэрлифтинга (приседание со штангой, жим, лежа, становая тяга), овладение техникой и тактикой пауэрлифтинга, участие в соревнованиях различного уровня.

Каждый учащийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки начальной готовности учащегося к освоению содержания и материала заявленного уровня.

Программа позволяет осуществлять перевод учащихся с одного года обучения на другой в связи: с усвоением учебного материала; по результатам промежуточных диагностик.

Разработка программы регулируется документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 - ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения России от 31.03.2025 № 253 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере общего, среднего профессионального и соответствующего дополнительного профессионального образования, профессионального обучения, дополнительного образования детей и взрослых, организации отдыха и оздоровления детей, а так же оказания им при этом необходимой помощи» (вступил в силу с 01.09.2025);
- Локальные акты /устав, учебный план, правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности./

Пуэрлифтинг (англ.*powerlifting*; *power* – «сила» +*lift* - «поднимать») - силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Эта дисциплина, способствующая укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения, и развитию физических способностей человека.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой увеличение силы занимающегося. Занятия пауэрлифтингом оказывают положительное влияние на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, способствует развитию силовых и координационных способностей.

Программа предусматривает подготовку занимающихся к соревнованиям, удовлетворение потребности в активных формах тренировочной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья.

Актуальность программы:

Физкультура и спорт – это сила воли, упорство, настойчивость, трудолюбие, дисциплинированность. Развитие этих качеств с возрастом станет тем фундаментом, который обеспечит успешность жизни ребёнка с ОВЗ в будущем.

Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развития силы, силовой выносливости и укрепления здоровья.

Занятия пауэрлифтингом являются хорошей школой физической культуры, укрепления здоровья, формирования моральных и волевых качеств, навыков общественного поведения.

Участие в соревнованиях по пауэрлифтингу оказывает всестороннее влияние на ребят: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие, что является важным для данной категории ребят.

Отличительные особенности программы:

Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Подбирается индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом физического развития, двигательной подготовленности ребенка соответствующего возраста. Стратегия системы нацелена на выработку у детей к окончанию курса занятий целостного представления о методике данной программы, как одного из основных механизмов разностороннего развития личности и физических качеств. Основной эффект занятий по пауэрлифтинг связан с особенностями применяемых физических нагрузок. Основное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке учащихся, овладению ими базовыми приемами, повышению психологической устойчивости детей с ПОДА к трудностям, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней используются следующие дидактические принципы: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, системности и постепенного повышения требований.

Опора на указанные принципы и методику обучения позволяет сохранить на занятиях высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении учащихся важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия

способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у учащихся физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма.

Процесс обучения строится в соответствии с возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности учащихся. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок. Педагогическая целесообразность программы определена и тем, что ориентирует учащихся на приобщение к системным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий пауэрлифтингом в разных сферах повседневной жизни.

Адресат программы: Программа рассчитана на ребят от 15 до 18 лет.

Набор на программу проводится из ребят с различными ПОДА:

а. Церебральный паралич - патология головного мозга не прогрессирующего характера, вызывающая различные нарушения координации, тонуса и силы функций мышц, приводящие к неспособности человека сохранять нормальные позы и совершать нормальные движения.

Эти двигательные нарушения могут сопровождаться:

- Нарушением чувствительности.
- Проблемами зрения и слуха.
- Затруднениями речи.

б. Допускаемые участники должны иметь диагноз "церебральный паралич" или другое заболевания головного мозга не прогрессирующего характера с дисфункцией ОДА врожденного или приобретенного характера.

Участники соревнований должны быть способны полностью распрямить руки в локтевых суставах. Допускается потеря этой способности не более, чем на 20 градусов в каждом локтевом суставе. Только тогда жим будет считаться выполненным по правилам.

Набор детей в объединение производится добровольно на основе письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних и при наличии справки о состоянии здоровья, обеспечивающей доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Форма обучения: Очная.

Объём программы: 648 часов.

Срок реализации программы: 3 учебных года. Первый год обучения – 216 часов. Второй год обучения – 216 часов. Третий год обучения – 216 часов.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа в день. Учебный час составляет – 45 минут. Между учебными часами предусмотрен 10-и минутный перерыв. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Практические занятия составляют большую часть программы.

Особенности организации образовательного процесса: Адаптивная физическая культура проводится в форме группового занятия (по 2-3 ребёнка) и индивидуального занятия.

Каждому учащемуся подбирается индивидуальный учебный план, где практическая часть занятия подбирается согласно физическим данным ребёнка и времени прихода ребёнка на обучение по данной программе.

Основная форма организации обучения:

Данная программа предполагает использование следующих форм обучения: Занятие – основная форма обучения, где осуществляется освоение учебного материала всей группой учащихся.

Все занятия строятся по коммуникативному принципу:

Подготовительная часть (разминка, гимнастика) – подготовка двигательного аппарата к работе.

Основная – упражнения, согласно учебному плану.

Заключительная – восстановление дыхания, упражнение на расслабление, Самомассаж.

Виды занятий: Комбинированный.

- учебно-тренировочные занятия;
- практические тренировочные занятия (упражнения, тренировки и т.п.).
- теоретические, беседы по теоретическому курсу;
- восстановительно-профилактических мероприятий и оздоровительные мероприятия;
- учебные и тренировочные товарищеские турниры;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по Пауэрлифтингу.

Цель программы: Формирование навыков здорового образа жизни, нравственно – волевых и патриотических качеств личности, физическое развитие учащихся в процессе занятий ОФП и пауэрлифтингом.

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить с историей развития пауэрлифтинга;

- Обучать правильной технике выполнения упражнений пауэрлифтинга;
- Обогащать двигательный опыт учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами пауэрлифтинга;
- Формировать эмоционально-волевые качества: чувства удовлетворения от полученного результата, умения преодолевать трудности, чувствовать себя сильным, ловким и выносливым;
- Формировать спортивные навыки, умения рационально проявить себя в процессе игры, соревнования, стремлением показать свой лучший результат;
- Подготавливать обучающихся к участию в соревнованиях на городском и региональном уровнях.

Развивающие:

- Развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- Развивать всестороннюю физическую подготовку;
- Развивать внимание, реакцию;
- Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, координацию движений.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать моральные, волевые качества, чувства дружбы и товарищества, готовность к взаимопомощи;
- воспитывать навыки общественного поведения;
- воспитывать у учащихся чувство патриотизма и гражданского долга, дисциплинированность и исполнительность.

Ожидаемые результаты:

Реализация Программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

По окончании программы учащиеся будут:

знать:

- основные сведения о строении и функциях организма человека;
- основные правила гигиены, закаливания, режима и питания спортсмена;
- правила техники безопасности на занятиях, оборудовании и инвентаре;
- основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

уметь:

- выполнять комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке.

владеть:

- основами техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге;
- навыками сотрудничества в коллективе;
- приобретают опыт первого участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Стартовый уровень

Цель: Развитие интереса к силовому виду спорта пауэрлифтингу средствами общей и специальной физической подготовки.

Задачи:

- познакомить учащихся с основными правилами гигиены, закаливания, питания;
- дать учащимся первоначальные знания по правилам выполнения упражнений в пауэрлифтинге;
- научить учащихся выполнять комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке.
- развивать жизненно важные двигательные умения и навыки игровой и соревновательной деятельности;
- развивать у учащихся навыки соблюдения правил личной гигиены;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, координацию движений.
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- воспитывать моральные, волевые качества, чувства дружбы и товарищества, готовность к взаимопомощи.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения учащиеся:
знают:

- основные сведения о строении тела человека;
- основные правила гигиены, закаливания, питания;
- основные правила составления режима спортсмена;
- о месте занятий, оборудовании и инвентаре;
- правила выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

умеют:

- составлять спортивный режим;
- выполнять комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке.

владеют:

- навыками соблюдения правил личной гигиены;
- навыками работы в коллективе.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименования раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<u>1.</u>	<u>Раздел 1. Вводное занятие</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>0</u>	Беседа
<u>2.</u>	<u>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры</u>	<u>12</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	Опрос Наблюдение
	2.1 Физкультура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями	4	2	2	
	2.2 Основы правильного питания	4	2	2	
	2.3 Анатомическое строение человека	4	2	2	
<u>3.</u>	<u>Раздел 3. ОФП</u>	<u>150</u>	<u>16</u>	<u>134</u>	Выполнение практических упражнений
	3.1 Организационные команды	16	2	14	
	3.2 Упражнения на гибкость	14	2	12	
	3.3 Упражнения на выносливость	16	2	14	
	3.4 Упражнениями на выработку скоростных качеств	16	2	14	
	3.5 Упражнения на развитие силы	40	2	38	
	3.6 Жимы гантелей стоя и сидя, разведения рук с гантелями через стороны вверх	16	2	14	
	3.7 Сгибания и разгибания рук с гантелями, подтягивания на турнике	16	2	14	
	3.8 Отжимание от пола, жимы штанги на скамье, тяги к поясу	16	2	14	
<u>4.</u>	<u>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</u>	<u>50</u>	<u>6</u>	<u>44</u>	Выполнение практических упражнений, Тестирование
	4.1 Пауэрлифтинг – силовое троеборье	2	1	1	

	4.2 Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	6	1	5	
	4.3 Изучение техники классических упражнений пауэрлифтинга	10	1	9	
	4.4 Техника выполнения приседания со штангой на плечах	10	1	9	
	4.5 Техника выполнения жима лёжа	10	1	9	
	4.6 Техника выполнения тяги становой	10	1	9	
	4.7 Комбинированная эстафета	2	0	2	
5.	<u>Раздел 5. Итоговое занятие</u>	<u>2</u>	<u>0</u>	<u>2</u>	Выполнение практических упражнений
ИТОГО		216	30	186	

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: Правила ТБ, ГО и ЧС. Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Знакомство с тренажерами.

Форма контроля: Беседа.

Раздел 2. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 2.1: Физкультура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Теория: мини-лекция Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Практика: Разминка: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Опрос. Наблюдение.

Тема 2.2: Основы правильного питания.

Теория: Режим питания, дробное питание, калорийность продуктов. Продукты богатые белками, углеводами, жирами.

Практика: Разминка: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Опрос. Наблюдение.

Тема 2.3: Анатомическое строение человека.

Теория: Общее знакомство с расположением и обозначением мышц рук, ног, груди, спины, дельт, пресса и их функциями (таблицы, плакаты). Демонстрация мышц в напряжении. Просмотр видеороликов показательных выступлений с демонстрацией и напряжением мышц рук, ног, груди, спины, дельт, пресса.

Практика: Разминка: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Опрос. Наблюдение.

Раздел 3. ОФП

Тема 3.1: Организационные команды.

Теория: ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной

подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Практика: 1. Разминка: Тренировка в медленном темпе: ходьба на месте, прыжки на скакалке, медленное и спокойное педалирование на велотренажере. Тренировка в быстром темпе. Цикл спринта. Упражнения с устойчивым темпом. Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Кручение педалей в обратном направлении. Упражнения, стоя на педалях (с отрывом от сидения). Упражнения для наращивания мышечной массы. Упражнения для похудения. Упражнения на гибкость после тренировок. Упражнения на растяжку после тренировок.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.2: Упражнения на гибкость.

Теория: Упражнения на гибкость, их значение и правильность выполнения.

Практика: Разминка: Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Кручение педалей в обратном направлении. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.3: Упражнения на выносливость.

Теория: Виды выносливости. Применяемые виды нагрузки для развития общей выносливости. Методы круговой тренировки. Упражнения на выносливость, их значение и правильность выполнения.

Практика: Разминка: Общеразвивающие упражнения. Упражнения с устойчивым темпом. Общеукрепляющие упражнения. Ходьба на беговой дорожке. Прыжки со скакалкой. Приседания. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.4: Упражнениями на выработку скоростных качеств.

Теория: Упражнениями на выработку скоростных качеств, их значение и правильность выполнения.

Практика: Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер. Эстафеты с мячом, бег на 30 и 60 метров, упражнения на беговой дорожке.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.5: Упражнения на развитие силы.

Теория: Силовые тренажеры. Историческая справка. Какие бывают силовые тренажеры. Возможные неисправности. Правила безопасности при работе с

силовыми тренажерами.

Практика: жимы гантелей стоя и сидя, разведения рук с гантелями через стороны вверх, сгибания и разгибания рук с гантелями, подтягивания на турнике, отжимание от пола, жимы штанги на скамье, тяги рукоятки блока к поясу и груди, стоя и сидя, сгибание, и разгибание ног в тренажере, упражнения на голень в станке.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.6: Упражнения на развитие координации.

Теория: Упражнения на развитие координации, их значение и правильность выполнения.

Практика: Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер. Броски мяча в кольцо, упражнения со скакалкой, ведение мяча между препятствий, броски мяча партнеру в движении. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Раздел 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1: Пауэрлифтинг – силовое троеборье.

Теория: История развития пауэрлифтинга в мировой и российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.2: Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Теория: Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Необходимость всестороннего физического развития. Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Практика: Упражнения с устойчивым темпом. Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц.

Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Кручение педалей в обратном направлении. Упражнения стоя на педалях (с отрывом от сидения). Упражнения для наращивания мышечной массы. Упражнения для похудения. Упражнения на гибкость после тренировок. Упражнения на растяжку после тренировок.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.3: Изучение техники классических упражнений пауэрлифтинга.

Теория: Правила и порядок выполнения приседаний со штангой. Правила и порядок выполнения жима лёжа на скамье. Правила и порядок выполнения тяги становой.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Цикл спринта. Упражнения с устойчивым темпом. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения с эспандерами и амортизаторами.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.4: Техника выполнения приседания со штангой на плечах.

Теория: Из истории. Виды и размеры штанг. Выбор веса штанги. Польза и вред. Техника выполнения и виды упражнений. Частые ошибки.

Практика: Выполнение приседания со штангой на плечах. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём 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.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.5: Техника выполнения жима лёжа.

Теория: Виды и размеры штанг. Выбор веса штанги. Польза и вред. Техника выполнения и виды упражнений жима лёжа. Частые ошибки.

Практика: Выполнение жима лёжа. Действия спортсмена до съёма 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.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.6: Техника выполнения тяги становой.

Теория: Техника выполнения тяги становой. Наиболее частые ошибки при

выполнении упражнений. Способы дозирования физической нагрузки при выполнении упражнений. Правильный подбор комплекса упражнений.

Практика: Выполнение тяги становой. 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. Выполнение команд судьи.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.7: Комбинированная эстафета.

Практика: Эстафеты с мячом, эстафеты 4+10. Эстафеты с палочкой. Бег 4*10, игры с мячом, броски мяча в кольцо. Выполнение упражнений с мячом, броски мяча в кольцо, эстафеты. Бег на 30 метров.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Раздел 5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика: Выполнение контрольных тестов для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Базовый уровень

Цель: укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки учащихся.

Задачи:

- расширять представления учащихся о силовом троеборье – пауэрлифтинге;
- закрепить знания о правилах гигиены, режиме и питании юного спортсмена;
- продолжать обучать технике упражнений в пауэрлифтинге;
- научить учащихся выполнять комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность.

Ожидаемые результаты:

К концу 2 года обучения учащиеся:

знают:

- основные сведения о строении и функциях организма человека;
- основные правила гигиены, закаливания, режима и питания спортсмена;
- правила техники безопасности на занятиях, оборудовании и инвентаре;
- основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

умеют:

- выполнять комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке (второго года обучения).

владеют:

- основами техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге;
- навыками сотрудничества в коллективе.
- приобретают опыт первого участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи.
- выполняют нормативы 3, 2 и 1 юношеских разрядов.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименования раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<u>1.</u>	<u>Раздел 1. Вводное занятие</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>0</u>	Опрос
<u>2.</u>	<u>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры</u>	<u>8</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	Опрос, Наблюдение
	2.1 Основные сведения по анатомии человека	2	1	1	
	2.2 Медицинская помощь при ушибах и растяжениях	2	1	1	
	2.3 Основы правильного питания. Гигиена. Закаливание.	2	1	1	
	2.4 Планирование тренировок	2	1	1	
<u>3.</u>	<u>Раздел 3. ОФП</u>	<u>132</u>	<u>15</u>	<u>117</u>	Выполнение практических упражнений
	3.1 Тренировочные и технические принципы	4	1	3	
	3.2 Упражнения для грудных мышц	20	2	18	
	3.3 Упражнения для мышц спины	20	2	18	
	3.4 Упражнения для тренировки ног	16	2	14	
	3.5 Упражнения для дельтовидных мышц	16	2	14	
	3.6 Упражнения для мышц рук	20	2	18	
	3.7 Упражнения для мышц пресса	20	2	18	
	3.8 Упражнения для мышц спины	16	2	14	
<u>4.</u>	<u>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</u>	<u>72</u>	<u>10</u>	<u>62</u>	Выполнение практических упражнений, Опрос
	4.1 Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2	1	1	
	4.2 Изучение техники классических упражнений пауэрлифтинга	4	1	3	

	4.3 Техника выполнения приседания со штангой на плечах	20	2	18	
	4.4 Техника выполнения жима лёжа	20	2	18	
	4.5 Техника выполнения тяги становой	20	2	18	
	4.6 Планирование тренировок в пауэрлифтинге	4	1	3	
	4.7 Судейство и правила соревнований	2	1	1	
5.	<u>Раздел 5. Итоговое занятие</u>	<u>2</u>	<u>0</u>	<u>2</u>	Выполнение упражнений
ИТОГО		216	31	185	

Содержание учебно-тематический план 2 года обучения

Раздел 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

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

Форма контроля: Опрос.

Раздел 2. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 2.1: Основные сведения по анатомии человека.

Теория: Опорно-двигательный аппарат. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Медицинская помощь при ушибах и растяжениях.

Практика: Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер.

Форма контроля: Опрос, Наблюдение.

Тема 2.2: Медицинская помощь при ушибах и растяжениях.

Теория: Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена.

Практика: Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер.

Форма контроля: Опрос, Наблюдение.

Тема 2.3: Основы правильного питания. Гигиена. Закаливание.

Теория: Режим питания, дробное питание, калорийность продуктов. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Режим спортсмена.

Практика: Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер.

Форма контроля: Опрос, Наблюдение.

Тема 2.4: Планирование тренировок.

Теория: Дневник тренировок. Циклическое планирование.

Практика: Заполнение соревновательных карточек, составление циклических тренировок на неделю, месяц, учебный год.

Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер.

Форма контроля: Опрос, Наблюдение.

Раздел 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 3.1: Тренировочные и технические принципы.

Теория: Основные требования к общей физической подготовке троеборцев. Средства ОФП и их характеристика. Знакомство с основными понятиями ОФП: постепенность нарастания нагрузки, перетренерованность, восстановление, полная амплитуда движения, разогревание, подходы, выбор правильного веса, отдых между подходами, силовой тренинг.

Практика: Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.2: Упражнения для грудных мышц.

Теория: Упражнения для грудных мышц, их значение и правильность выполнения.

Практика: Упражнения для грудных мышц

Упражнения для грудных мышц: жимы с гантелями и штангой на горизонтальной и наклонной скамье, разводки рук с гантелями лежа на горизонтальной и наклонной скамье, жимы в тренажере, отжимание от пола с грузом на спине, отжимание на параллельных брусьях, «Пуловеры» прямыми руками, скрещивание рук на тросовом тренажере в положении стоя.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.3: Упражнения для мышц спины.

Теория: Упражнения для мышц спины, их значение и правильность выполнения.

Практика: Упражнения для мышц спины: подтягивания на перекладине широким хватом, подтягивания на перекладине узким хватом, тяги рукоятки (блока) к груди сидя, тяги рукоятки (блока) к поясу сидя, тяга штанги к поясу из положения в наклоне, тяга «Т-грифа», становые тяги, гиперестезии, тяга гантели одной рукой к поясу в наклоне.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.4: Упражнения для тренировки ног.

Теория: Упражнения для тренировки ног, их значение и правильность выполнения.

Практика: Упражнения для тренировки ног: приседания со штангой на плечах, приседания со штангой на груди, жимы ногами в тренажере, разгибание ног в тренажере, становая тяга на прямых ногах, выпады в ножницах, сгибание ног в тренажере, подъем ног на носки в тренажере.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.5: Упражнения для дельтовидных мышц.

Теория: Упражнения для дельтовидных мышц, их значение и правильность выполнения.

Практика: Упражнения для дельтовидных мышц: «шаги» с гантелями и штангой, жим гантелей и штанги, стоя и сидя, разведение рук с гантелями через стороны вверх, подъем рук с гантелями и штангой перед собой, разведение рук с гантелями через стороны вверх в наклоне, жим Арнольда.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.6: Упражнения для мышц рук.

Теория: Упражнения для мышц рук, их значение и правильность выполнения.

Практика: Упражнения для мышц рук: сгибание рук с гантелями и штангой в положении стоя, сгибание рук с гантелями сидя под углом 45 градусов, сгибание рук с изогнутым грифом, сгибание рук с гантелями и штангой на скамье Ларри-Скотта, сгибание рук в запястьях со штангой прямым и обратным хватом, французский жим со штангой лежа на горизонтальной скамье, разгибание руки с гантелей из-за головы стоя, разгибание рук с рукояткой у блока стоя.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.7: Упражнения для мышц рук.

Теория: Упражнения для мышц рук, их значение и правильность выполнения.

Практика: Упражнения для мышц пресса: подъем туловища на наклонной скамье, подъем прямых ног на вертикальной скамье, раскатывание с роликом на коврике, повороты туловища, из положения сидя, подъем прямых ног в висе на перекладине, подъем согнутых в коленях ног в висе на перекладине.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Раздел 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1: Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Теория: 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. Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Практика: Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Комплекс атлетической гимнастики. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.2: Изучение техники классических упражнений пауэрлифтинга.

Теория: Правила и порядок выполнения приседаний со штангой. Правила и порядок выполнения жима лёжа на скамье. Правила и порядок выполнения тяги становой.

Практика: Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер. Комплекс атлетической гимнастики. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.3: Техника выполнения приседания со штангой на плечах.

Теория: Техника выполнения приседания со штангой на плечах, их значение и правильность выполнения.

Практика: Выполнение приседания со штангой на плечах. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём 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.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.4: Техника выполнения жима лёжа.

Теория: Техника выполнения жима лёжа, их значение и правильность выполнения.

Практика: Выполнение жима лёжа. Действия спортсмена до съёма 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.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.5: Техника выполнения тяги становой.

Теория: Техника выполнения тяги становой, их значение и правильность выполнения.

Практика: Выполнение тяги становой. 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. Выполнение команд судьи.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.6: Планирование тренировок в пауэрлифтинге.

Теория: Планирование и учёт проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения.

Практика: Составление собственного плана тренировки в пауэрлифтинге.

Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей.

Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Опрос. План тренировки.

Тема 4.7: Судейство и правила соревнований.

Теория: Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях.

Практика: Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Комплекс атлетической гимнастики. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Опрос. Выполнение практических упражнений.

Раздел 5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика: Выполнение контрольных тестов для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Базовый уровень

Цель: Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки учащихся.

Задачи:

- совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга;
- повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта.

Ожидаемые результаты:

К концу 3 года обучения учащиеся:

знают:

- о влиянии физических упражнений с отягощениями на организм человека;
- о значимости соблюдения режима и рационального питания;
- о самоконтроле;
- общепринятые правила спортивных соревнований в пауэрлифтинге;
- технику выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

умеют:

- выполнять комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке (третьего года обучения);

владеют навыками:

- техникой выполнения подводящих упражнений в пауэрлифтинге;
- техникой выполнения классических упражнений в пауэрлифтинге.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименования раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<u>Раздел 1. Вводное занятие</u>	2	2	0	Опрос
2.	<u>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры</u>	14	7	7	Опрос, беседа
	2.1 Основные сведения по анатомии человека	2	1	1	
	2.2 Профилактика травматизма, врачебный контроль, самоконтроль	4	2	2	

	2.3 Гигиена. Закаливание. Режим спортсмена	2	1	1	
	2.4 Физиологические основы спортивной тренировки	2	1	1	
	2.5 Морально – волевая и психологическая подготовка	4	2	2	
3.	<u>Раздел 3. ОФП</u>	<u>60</u>	<u>8</u>	<u>52</u>	Выполнение практических упражнений
	3.1 Требования к общей физической подготовке	2	1	1	
	3.2 Упражнения для тренировки ног	10	1	9	
	3.3 Упражнения для грудных мышц	10	1	9	
	3.4 Упражнения для мышц спины	10	1	9	
	3.5 Упражнения для мышц рук	10	1	9	
	3.6 Упражнения для дельтовидных мышц	10	1	9	
	3.7 Упражнения для мышц пресса	6	1	5	
	3.8 Упражнения для мышц голени	2	1	1	
4.	<u>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</u>	<u>138</u>	<u>12</u>	<u>126</u>	Выполнение практических упражнений, Тестирование
	4.1 Изучение техники классических упражнений пауэрлифтинга	6	1	5	
	4.2 Техника выполнения приседания со штангой на плечах	20	1	19	
	4.3 Техника выполнения жима лёжа	34	2	32	
	4.4 Техника выполнения тяги становой	34	2	32	
	4.5 Планирование тренировок в пауэрлифтинге	4	2	2	

	4.6 Судейство и правила соревнований	6	2	4	
	4.7 Развитие специфических качеств борца	34	2	32	
5.	<u>Раздел 5. Итоговое занятие</u>	<u>2</u>	<u>0</u>	<u>2</u>	Выполнение практических упражнений
ИТОГО		216	29	187	

Содержание учебно-тематический план 3 года обучения

Раздел 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 2. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 2.1: Основные сведения по анатомии человека.

Теория: Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Влияние на технику выполнения упражнений анатомических антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Практика: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Опрос, беседа.

Тема 2.2: Профилактика травматизма, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Практика: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Опрос, беседа.

Тема 2.3: Гигиена. Закаливание. Режим спортсмена.

Теория: 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.

Практика: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Опрос, беседа.

Тема 2.4: Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория: Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация).

Практика: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Опрос, беседа.

Тема 2.5: Морально - волевая и психологическая подготовка.

Теория: Значение морально-волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. 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 и соревнованиями. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.

Практика: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Опрос, беседа.

Раздел 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 3.1: Требования к общей физической подготовке

Теория: ОФП, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца.

Практика: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.2: Упражнения для тренировки ног.

Теория: Упражнения для тренировки ног. Принципы, правильность и особенность выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений: приседания со штангой на плечах, становая тяга на прямых ногах, жимы ногами в тренажере, разгибание ног в тренажере, сгибание ног в тренажере, выпады в ножницах, сгибание ног в тренажере, подъем ног на носки в тренажер.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.3: Упражнения для грудных мышц.

Теория: Упражнения для грудных мышц. Принципы, правильность и особенность выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений: жимы в тренажере, отжимание от пола с грузом на спине, жимы в тренажере. Отжимание от пола с грузом на спине, отжимание на параллельных брусьях, жимы с гантелями и штангой на горизонтальной и наклонной скамье, разводки рук с гантелями лежа на горизонтальной и наклонной скамье, «Пуловеры» прямыми руками, скрещивание рук на тросовом тренажере в положении стоя.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.4: Упражнения для мышц спины.

Теория: Упражнения для мышц спины. Принципы, правильность и особенность выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений: становые тяги, подтягивания на перекладине широким хватом, подтягивания на перекладине узким хватом, тяги рукоятки (блока) к груди сидя, тяги рукоятки (блока) к поясу сидя, тяга штанги к поясу из положения в наклоне, тяга «Т-грифа», гиперэкстензии, тяга гантели одной рукой к поясу в наклоне.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.5: Упражнения для мышц рук.

Теория: Упражнения для мышц рук. Принципы, правильность и особенность выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений: сгибание рук с гантелями и штангой в положении стоя, сгибание рук с гантелями сидя под углом 45 градусов, сгибание рук с изогнутым грифом, сгибание рук с гантелями и штангой на скамье Ларри-Скотта, сгибание рук в запястьях со штангой прямым и обратным хватом, французский жим со штангой лежа на горизонтальной скамье, разгибание руки с гантелей из-за головы, стоя, разгибание рук с рукояткой у блока стоя.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.6: Упражнения для дельтовидных мышц.

Теория: Упражнения для дельтовидных мышц. Принципы, правильность и особенность выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений: разведение рук с гантелями через стороны вверх в наклоне, штаги с гантелями и штангой, жим Арнольда, жим гантелей и штанги, стоя и сидя, разведение рук с гантелями через стороны вверх, подъем рук с гантелями и штангой перед собой, подъем руки с гантелью через сторону в положении лежа на боку.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.7: Упражнения для мышц пресса.

Теория: Упражнения для мышц пресса. Принципы, правильность и особенность выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений: подъем туловища на наклонной скамье, подъем прямых ног на вертикальной скамье, раскатывание с роликом на коврике, повороты туловища, из положения сидя, подъем прямых ног в висе на перекладине, подъем согнутых в коленях ног в висе на перекладине, наклоны в стороны, подъем ног из положения, лежа на боку.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 3.8: Упражнения для мышц голени.

Теория: Упражнения для мышц голени. Принципы, правильность и особенность выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений: подъемы на носки из положения стоя, выпрямление носков на тренажере для жима ногами, подъемы на носки из положения сидя, «Ослиные» подъемы на носки стоя.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Раздел 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1: Изучение техники классических упражнений пауэрлифтинга.

Теория: Правила и порядок выполнения классических упражнений пауэрлифтинга. 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.

Практика: Тренировка в медленном темпе: ходьба на месте, прыжки на скакалке, медленное и спокойное педалирование на велотренажере. Тренировка в быстром темпе. Цикл спринта. Упражнения с устойчивым темпом. Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Кручение педалей в обратном направлении. Упражнения стоя на педалях (с отрывом от сидения). Упражнения для наращивания мышечной массы. Упражнения для похудения. Упражнения на гибкость после тренировок. Упражнения на растяжку после тренировок.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.2: Техника выполнения приседания со штангой на плечах.

Теория: Виды и размеры штанг. Выбор веса штанги. Польза и вред. Техника выполнения и виды упражнений. Частые ошибки.

Практика: Совершенствование техники выполнения соревновательного приседа. Исправление ошибок, возникающих при выполнении соревновательного приседа. 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.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.3: Техника выполнения жима лёжа.

Теория: Сила – как физическое качество и особенности ее развития. Методика развития силовых способностей. В чём состоит сложность упражнений на развитие силы мышц. Техника выполнения жима лёжа.

Практика: Совершенствование техники выполнения соревновательного жима лёжа. Исправление ошибок, возникающих при выполнении соревновательного жима лёжа. Подъём 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 лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.4: Техника выполнения тяги становой.

Теория: Техника выполнения тяги становой. Принципы, правильность и особенность выполнения упражнений.

Практика: Совершенствование техники выполнения соревновательной тяги становой. Исправление ошибок, возникающих при выполнении соревновательной тяги становой. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Форма контроля: Выполнение практических упражнений.

Тема 4.5: Планирование тренировок в пауэрлифтинге.

Теория: Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов. Микро и макроциклирование. Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Цикл спринта. Упражнения с устойчивым темпом. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения с эспандерами и амортизаторами.

Форма контроля: Опрос. Выполнение практических упражнений.

Тема 4.6: Судейство и правила соревнований.

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

Практика: Судейство соревнований, в качестве помощника секретаря соревнований; помощника бокового судьи.

Форма контроля: Опрос. Выполнение практических упражнений.

Тема 4.7: Развитие специфических качеств борца.

Теория: Развитие специфических качеств борца.

Практика: 1. Выполнение вспомогательных упражнений для развития силы ног и повышение результатов в приседании: приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой 20 расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

2. Выполнение вспомогательных упражнений для повышения результатов в жиме лёжа: жим лёжа 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, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

3. Выполнение вспомогательных упражнений для повышения результатов в становой тяге: тяга, стоя на подставке, или тяга «из колодца»; тяга с плитов (с подставки); тяга с плитов, и. п. – гриф расположен ниже колен; тяга в тренажере «пирамида» от уровня колен; удержание; тяга медленная; тяга с остановками; изометрическая (статическая) тяга; тяга «горбом»; наклон со штангой на плечах стоя; наклоны стоя на плитах; разгибание (гиперэкстензии) туловища; тяга с «ребра»; тяга с цепями; приседание стоя на плитах с отягощением в руках, «приседание в глубину».

Форма контроля: Опрос. Выполнение практических упражнений.

Раздел 5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика: Выполнение контрольных тестов для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Форма контроля: Опрос. Выполнение практических упражнений.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

Срок обучения – 1 учебный год;

Количество учебных месяцев – 3 года;

Количество учебных недель – 108;

Количество учебных дней – 324;

Количество учебных часов – 648;

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Даты начала и окончания учебных периодов – с сентября по мая.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортзале индивидуально или в домашних условиях, индивидуально.

Оборудование:

1. Стойка для приседаний-3шт.
2. Тренажёр для разгибания ног-1шт.
3. Тренажёр для икроножных мышц-1шт.
4. Велотренажер-3шт.
5. Универсальный тренажёр skipsport-1шт.
6. Лавка для жима лежа-3шт.
7. Тренажёр для тяги горизонтальной-1шт.
8. Тренажёр для тяги вертикальной-1шт
9. Тренажёр для сгибания ног-1шт.
10. Скамейка горизонтальная-2шт.
11. Скамейка для прессы-2шт.
12. Шведская стенка-1шт.
13. Турник-1шт.
14. Гантели-16 пар.
15. Стол для армрестлинга-1шт.
16. Стойка для гантелей-3шт.
17. Стойка для дисков-4шт.
18. Штанга олимпийская (гриф и 14 дисков)-1шт.
19. Диски для штанги 10 кг-22 шт.
20. Диск «здоровье»-2шт.
21. Коврик гимнастический-3шт.
22. Скакалка-10шт.
23. Эспандер пружинный-5шт.
24. Тренажёр тяга Т-грифа-1шт.
25. Брусья укороченные-1шт.

26. Подставка для грифов-1шт.
27. Пояс тяжелоатлетический- 3 шт.
28. Утяжелители для ног-1 пара.
29. Груша боксерская-1шт.
30. Диски для штанги 15 кг-4 шт.
31. Диски для штанги 5 кг-8 шт.
32. Диски для штанги 2,5 кг-10 шт.
33. Диски для штанги 1,25 кг-8 шт.
34. Гриф штанги-5 шт.
35. Гриф штанги EZ-2 шт.
36. Тренажёр для жима ногами-1 шт.
37. Станок для прессы-1 шт.
38. Станок Ларри Скотта-1шт.
39. Станок для гиперэкстензий-1 шт.
40. Трицепс-бомбер-1 шт.
41. Плиты низкие-4 шт.
42. Плиты высокие-4 шт.
43. Упоры для отжимания-1 пара.
44. Мяч баскетбольный-2шт.
45. Дартс-1 шт.
46. Обруч гимнастический-3шт.
47. Секундомер-1 шт.
48. Эспандер кистевой-2шт.

Дидактические материалы:

- Методические рекомендации;
- плакаты;
- Карточки - задания;
- книжные иллюстрации;
- наглядные пособия;
- комплекс упражнений
- схемы, иллюстрации книг, фотографии.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm– журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.

9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования
10. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

Методические разработки:

- основные правила питания подростка-спортсмена
- методические основы спортивной подготовки в пауэрлифтинге.

Методическое обеспечение программы:

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- календарное и учебное планирование занятий по программе;
- тесты и задания для диагностики результативности обучения учащихся;
- дидактические материалы (таблицы, карточки задания, комплексы упражнений)
- разработки занятий в рамках программы;
- комплекс физкультурминутки;
- методическая и учебная литература.

Процесс целостного освоения содержания программы строится на основе реализации открытой модели конструктивного партнерского взаимодействия педагога и обучающегося, в психологически комфортных ситуациях сотрудничества и сотворчества. При этом реализуются различные методы осуществления образовательного процесса, которые применяются на определённых этапах освоения учащимися программы, образуя целостную систему методического сопровождения. Выбор метода в процессе обучения зависит от содержания занятия, уровня подготовки и социально практического опыта учащегося.

Кадровое обеспечение:

Необходимые умения педагога:

- владеть формами и методами обучения;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно – исследовательскую;
- регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях, так и во внеурочной деятельности, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей;

– общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.

Необходимые знания:

– преподаваемый предмет;

– основные закономерности возрастного развития;

– основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий;

– пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

Формы аттестации / контроля

Для отслеживания результатов освоения программы, предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы используются следующие формы контроля:

Входной контроль – осуществляется на первом занятии. Цель - Знакомство с детьми и их физического уровня развития. Формы контроля: Опрос, наблюдение.

Текуще-тематический контроль – осуществляется диагностика после каждого занятия. Цель контроля – оценка качества освоения программного материала, достижения ожидаемых результатов.

Промежуточный контроль – проводится в середине учебного года. Цель контроля – по результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

Итоговый контроль – проводится в конце каждого учебного года. Цель контроля – позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Важным в осуществлении программы является комплексное и систематическое отслеживание результатов, которое позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат.

Основным предметом оценки выступает индивидуальная динамика обучающихся в достижении планируемых образовательных результатов освоения АДОП.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фотоматериалы, отзывы детей и родителей, материалы диагностики

(анализ тест-опросов, карты наблюдения, практические работы).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Таблицы мониторинга;
- Журнал посещения;
- Диагностические карты;
- Тест - опросы;
- Педагогическое наблюдение;
- Практические задания.

Оценочные материалы

Материалы к диагностическим методикам входят в методическое обеспечение программы и расположены в диагностическом инструментарии в отдельной папке, которая является неотъемлемой составляющей программы.

Определение уровня освоения изученного раздела

Минимальный уровень:

Обучающийся программу полностью не освоил, т.е. не приобрел предусмотренную учебным планом сумму знаний, умений и навыков.

Средний уровень:

Обучающийся стабильно занимается, выполняет учебные задачи, свободно ориентируется в изученном материале.

Высокий уровень:

Обучающийся проявляет устойчивый интерес к изучаемому предмету. Полностью освоил программу и уверенно владеет навыками.

Методические материалы

Форма обучения – очная, с возможностью применения дистанционных технологий.

Данная программа объединяет и включает в себя многообразие методов и приёмов и на практике они могут быть реализованы в комплексе:

- *словесные*: рассказ, объяснение, беседа;
- *наглядные*: в процессе обучения используются наглядные пособия, настольные игры, что помогает освоению учебного материала. Просмотр видеофильмов и презентаций делает обучение более информативным и интересным, расширяет кругозор учащихся, как на предметном, так и межпредметном уровне.
- *практические*: в процессе обучения учащиеся выполняют практические задания по каждому из разделов и тем программы, играют в сюжетно - ролевые игры, участвуют в мероприятиях.
- *здоровьесберегающие технологии* (чередование видов деятельности,

регулирование соотношения теоретического и практического материалов, динамические паузы, физкультминутки).

Основная форма организации обучения:

Данная программа предполагает использование следующих форм обучения:

Занятие – основная форма обучения, где осуществляется освоение учебного материала всей группой обучающихся.

Виды занятий: Комбинированный.

- учебно-тренировочные занятия;
- практические тренировочные занятия (упражнения, тренировки и т.п.).
- теоретические, беседы по теоретическому курсу;
- восстановительно-профилактических мероприятий и оздоровительные мероприятия;
- учебные и тренировочные товарищеские турниры;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по Пауэрлифтингу.

Алгоритм учебного занятия

Все занятия строятся по коммуникативному принципу:

Подготовительная часть (разминка, гимнастика) – подготовка двигательного аппарата к работе.

Основная – упражнения, согласно учебному плану.

Заключительная – восстановление дыхания, упражнение на расслабление, Самомассаж.

Воспитательный аспект реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. План воспитательной работы детского объединения составляется педагогом дополнительного образования – руководителем объединения на каждый учебный год с учетом Программы воспитания центра, общих традиционных мероприятий и направленности детского объединения. Воспитательная работа направлена на сознательное овладение учащимися социальным и культурным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-адекватных способов поведения через включение в образовательную и культурно-досуговую деятельность.

Воспитательная деятельность осуществляется при активном взаимодействии с родителями с целью усиления их роли в становлении и развитии личности ребенка. Это способствует повышению удовлетворенности родителей

созданными условиями для творческого развития личности ребенка и его достижениями; активизации участия родителей в подготовке и проведении мероприятий, как для детского объединения, так и общеорганизационных. Реализация воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы позволяет обеспечить позитивные межличностные отношения в группе учащихся, развитие и обогащение совместной деятельности, оптимизацию общения участников детско-взрослого сообщества.

Методика проведения воспитательной работы

В качестве методов воспитания применяются следующие:

Метод убеждение – это такой метод воспитания, который выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношений, норм и правил поведения.

Метод поощрение – это метод воспитания, стимулирующий деятельность учащегося. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствовавшее возникновению чувства уверенности ребенка в своих силах.

Метод упражнение - это метод воспитания, который предполагает такую организацию повседневной жизни и учебной деятельности, которая позволяет учащимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением.

Воспитательная работа педагога осуществляется по плану объединения.

Список рекомендуемой литературы

Литература для педагогов:

1. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг/Б.И. Шейко.- М.: «ЗАО ЕАМ спорт сервис» издание издательского отдела, 2005г. – Текст: непосредственный.
2. Бельский И.В. Система эффективной тренировки./ И.В.Бельский. - Издание второе исправленное - Минск: «Вида-М», 2003г. 3-13, 156-189с. Текст: непосредственный.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение» 2007 г. - Текст: непосредственный.
2. Лях В.И. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11класс/ В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейсон - Волгоград, 2010г.- Текст: непосредственный.
4. Кузнецов, В.С. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре»/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. –М.: ДРОФА, 2006г. - Текст: непосредственный.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2006г. - Текст: непосредственный.
6. Мейсон, Г.Б. Методика физического воспитания школьников/ Г.Б. Мейсон, Л.Е. Любомирский. - М.: Просвещение, 2005 г. Текст: непосредственный.

Литература для учащихся:

1. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг/Б.И. Шейко.- М.: «ЗАО ЕАМ спорт сервис» издание издательского отдела, 2005г. – Текст: непосредственный.
2. Бельский И.В. Система эффективной тренировки/Издание второе исправленное / И.В.Бельский. - Минск: «Вида-М», 2003г. 3-13, 156-189с. – Текст: непосредственный.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры»/ Л.Л. Былеева. - М., 2005 г. – Текст: непосредственный.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье»/ В.К. Добровольский. - М., 2015г. – Текст: непосредственный.
5. Уваров В.И. «Смелые и ловкие»/ В.И. Уваров.- М., 2019 г. – Текст: непосредственный.

КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях. Форма зачетов: мини-соревнования.

Оценка результативности освоения программы проводится в середине (промежуточный мониторинг) и конце (итоговый мониторинг) в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований. В конце каждого полугодия проводится зачёт в форме открытого урока для родителей и администрации Центра.

Диагностические тесты используются для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирование спортивных достижений. Результаты заносятся в индивидуальную карту развития.

Тест по проверке знаний по пауэрлифтингу

1. Для чего нужна разминка? а) чтобы лучше тренироваться; б) чтобы не получить травму;
в) чтобы разогреть мышцы, подготовить сердечно-сосудистую систему к тренингу.
2. Для чего необходимо вести дневник тренировок, планировать недельные циклы?
а) чтобы не забыть с какими весами тренироваться;
б) чтобы показать родителям и друзьям, с какими весами тренируюсь;
в) чтобы планировать тренировки, анализировать, следить за результатами, вносить изменения.
3. В чем суть принципа «пирамиды»?
а) тренироваться с большими весами;
б) увеличивать (уменьшать) вес, а количество повторений уменьшать

(увеличивать);

в) тренироваться с большими весами и делать много подходов.

4. *Назовите основные упражнения для накачки пресса.*

а) бег с высоким подниманием коленей, сгибание туловища, лежа на скамье;

б) сгибание туловища, лежа на горизонтальной и наклонной скамье, подъем ног в висе (сгибание коленей), разгибание с роликом на коврике, скручивание на диске «здоровья»;

в) подъем коленей в висе, быстрая ходьба, отжимание от пола.

5. *Назовите основные упражнения для накачки рук.*

а) жим, лежа, подтягивание на турнике узким хватом к «себе»; б) сгибание рук со штангой, тяга штанги к поясу в наклоне;

в) сгибание и разгибание рук с гантелями и штангой, французский жим, лежа и стоя, сгибание рук с гантелями под углом сидя на скамье, подтягивание на турнике узким хватом к «себе».

6. *Назовите основные элементы экипировки пауэрлифтера.*

а) тяжелоатлетический пояс, специальная обувь (штангетки или кроссовки);

б) тяжелоатлетический пояс, майка для жима, короткие шорты;

в) тяжелоатлетический пояс, (штангетки или кроссовки), майка для жима, комбинезон пауэрлифтерский.

7. *Назовите основные упражнения для накачки грудных мышц.*

а) жим штанги, лежа, жим гантелей стоя, разводка рук с гантелями через стороны вверх;

б) жим в тренажере, тяга штанги к поясу в наклоне, тяга штанги узким хватом к подбородку;

в) жим штанги, лежа на горизонтальной и наклонной скамье, разводка рук с гантелями на горизонтальной и наклонной скамье, отжимание от пола средним и широким хватом, кроссоверы, жим в тренажере.

8. *Назовите основные упражнения для накачки мышц спины.*

а) подтягивание на турнике, висы на турнике, тяга гантели в наклоне;

б) тяга гантели в наклоне, жимы штанги сидя и стоя, разгибание рук у блока стоя;

в) подтягивание на турнике, тяга гантели в наклоне, становая тяга, тяга рукоятки к поясу и груди

сидя, гиперэкстензии, шраги с гантелями и штангой.

9. *В чем отличие тяги в стиле «сумо» от тяжелоатлетической тяги?*

а) при тяге в стиле «сумо» можно поднять больший вес;

б) при тяжелоатлетической тяге можно поднять больший вес;

в) при тяжелоатлетической тяге ноги спортсмена расположены на ширине плеч или чуть уже, а при тяге «сумо» ноги становятся максимально широко с разворотом стоп.

10. Назовите основные упражнения для накачки мышц ног.

а) приседания со штангой на плечах, выпады в «ножницах», жим ногами в тренажере, сгибание и разгибание ног в тренажере, подъем ног на носки в тренажере, прыжки на плинты (подставки) с отягощением и без;

б) приседания со штангой на плечах, жим ногами в тренажере, бег, тяга штанги в наклоне в) сгибание и разгибание ног в тренажере, тяга штанги в наклоне, жим штанги, стоя, приседания.

Контрольные нормативы по пауэрлифтингу 1.

№ п/ п	Упражнения	Возраст					
		14 -15			16 - 18		
		7 бал.	8 бал.	9 бал.	7 бал.	8 бал.	9 бал.
1	Бег 30 м. (с)	6,4	6-5,9	5,7	5,9	5,7	5,5
2	Прыжок в длину с места (см.)	150/140	160/150	170/160	160/150	170/160	180/170
3	Прыжки со скакалкой за 30 с.	110/110	120/125	130/135	120/125	130/135	140/145
4	Сгибание рук в лежа (кол. раз)	30	35	40	35	40	45
5	Сгибание туловища /пресс /(кол. раз за 30 с.)	14/20	16/22	18/23	18/22	20/24	22/24
6	Динамометрия кисти	24-26	26-28	28-30	28-30	30-32	32-34
7	Подтягивание на турнике (кол. раз)	7-10	10	12	12-12	14	16

Контрольные нормативы по пауэрлифтингу 2.

№	Упражнения	Удов.	Хор.	Отл.
1	Приседание со штангой	60% от собств. веса	80% от собств. веса	100% от собств. веса
2	Жим штанги лежа	40% от собств. веса	70% от собств. веса	80-90% от собств. веса
3	Становая тяга	70-80% от собств. веса	80-90 от собств. веса	100% от собств. веса
4	Нал-е спорт-ого разряда	-	-	-
5	Участие в сор-ях	-	-	-