****

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1.Пояснительная записка ……………………………….………………………………………3

2.Организационно-методические указания ………………………………………………….5

3.Календарный учебный график на учебный год ……………………………………………..7

4. Учебный план .…………………………………………………………………………….…10

5. Программный материал для теоретических и практических занятий…………… …….11

 5.1. Теоретическая подготовка ……………………………………………………………..11

 5.2. Общая физическая подготовка…………………………………………………………12

 5.3. Специальная физическая подготовка………………………………………….………13

 5.4. Техническая и тактическая подготовка...……..………………………………………15

 5.4.1. Техническая подготовка………………………………………………………….15

 5.4.2.Тактическая подготовка…………………………………………………………..19

 5.4.3. Игровая подготовка………………………………………………………………19

6. Педагогический контроль …………… ....………………………………………………….21

7. Система контроля и зачетные требования .………………………………………………..22

8. Восстановительные мероприятия….……………………………………………………….24

9. Психологическая подготовка ...…………………………………………………………….25

10. Воспитательная работа…..…………………………………………………………………26

11. Условия реализации программы…………………………………………………………..27

12. Кадровое обеспечение …………………………….….…………………………………...28

13. Перечень информационного обеспечения программы…………………………………..29

1. **Пояснительная записка**

 Учебная программа по пауэрлифтинг для реализации дополнительных общеразвивающих программ разработана на основании Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. № 329 ФЗ.; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам»; Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №731; Письма Минспорта России от 22.07.2013 №ВМ-03-09/4229; Письма Минспорта России от 30.07.2013 №ЮН-04-10/4409.

Программа рассчитана для работы в группах физкультурно-спортивной направленности. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Срок освоения программы – 1 год.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование физических и психических качеств и способностей.

**Пауэрлифтинг** (англ, powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или **силовое троеборье —** силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. и. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF — единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включен в программу Паралимпийских игр как «тяжёлая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг. Количество стран-участниц — 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие и женщины.

В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Однако советский атлетизм не был тождественен пауэрлифтингу, а представлял собой его сочетание с культуризмом. Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением.

**Современное состояние**

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно­двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением

**Цель программы -** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Первоначальный отбор. Расширение арсенала двигательных действий.

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

Программа построена по принципу постепенности и доступности.

**Основные задачи на физкультурно-спортивном этапе:**

* укрепление здоровья и закаливание организма детей;
* всестороннее физическое развитие;
* устранение недостатков в физическом развитии;
* обучение основам техники пауэрлифтинга;
* формирование стойкого интереса к пауэрлифтингу;
* воспитание морально-волевых качеств.
* Программа предоставляет возможность лицам, достигшим 10 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям по пауэрлифтингу, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в коллективе. Программа так же предоставляет возможность лицам, ранее занимающимся, и по каким- либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

**2. Организационно-методические указания**

 В группы принимаются дети с 10 лет, желающие заниматься пауэрлифтингом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава СШ, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

**Режим занятий и наполняемость учебных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период обучения(лет) | Возраст(лет) | Оптимальныйколичест-венный состав группы(чел.) | Занятия |
| всего за неделю(час.) | продолжительность занятия(мин.) |
| Физкультурно-спортивный  | 1 | 10 – 17 |  15-30 | 6 | 90 |

**Формы и методы обучения.**

 Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно.

На 1 году обучения образовательный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет усвоение техники выполнения соревновательного упражнения, формирование специальных навыков. Особое внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному его выполнению.

 Основными формами являются:  1) групповые практические занятия по расписанию, утвержденному администрацией МАУ Александровской СШ;

2) групповые теоретические занятия в виде лекций или бесед;

3) контрольные мероприятия (зачёт, тестирование, соревнование) Занятия по данной программе состоят из организационно-теоретической и практической частей, причем большее количество времени за­нимает практическая часть. Теоретическая часть носит максимально компактный характер и включает в себя только необходимую информацию о теме и предмете изучения. Подготовка юных пауэрлифтеров характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод. Методы организации тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. занимающихся. По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

**Особенности содержания программы:**

 Система программы по пауэрлифтингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

 Программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

 Набор и приём на отделение осуществляется приемной комиссией МАУ Александровской СШ путём сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением о приёме на основании протокола приёмной комиссии.

 Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

 Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, ОФП и СФП, восстановительный мероприятия.

 На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

 По окончанию учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

 Результатом деятельности по программе пауэрлифтинг, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

* рост уровня развития физических качеств,
* освоение основных методик;
* приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
* рост личностного развития.
* продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Применяются следующие формы контроля:

* Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
* Общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
* Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

**3.Календарный учебный график на учебный год**

 Календарный учебный график Учреждения обсуждается и принимается Тренерским советом, и утверждается приказом директора Учреждения.

Изменения в годовой календарный учебный график вносятся приказом директора по согласованию с Тренерским советом Учреждения.

Календарный учебный график Учреждения учитывает в полном объеме индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

1. Учреждение работает в режиме шестидневной недели с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу подготовки) для тренерского персонала и административно- управленческого персонала.
2. Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся по программам, рассчитанным на 42 недели для ППП, 36 недель для ОРП, 3 недели - летняя оздоровительная кампания по специальному плану тренера и 7 недель - самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам на период активного отдыха.
3. Годовой план распределения учебных часов на 42 недели по ППП, на 36 по ОРП тренировочных занятий по теории и практике представлен в рабочих программах тренеров - преподавателей.
4. Тренировочные занятия в Учреждении начинаются в 11.00. часов, заканчиваются в 20. 00 час.
5. Продолжительность одного учебного часа в Учреждении составляет 45 минут. Между занятиями устанавливается перерыв 10 минут. Учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию не в полном объеме программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком. Основные положения в учебном году:

 Виды реализуемых программ:

 - программы физкультурно - спортивной направленности;

- программы - спортивной направленности;

 Продолжительность учебного года:

 - 42 календарные недели, в условиях спортивной школы;

 - 3 недели - летняя оздоровительная кампания по специальному плану тренера-преподавателя;

-7 недель - самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам на период активного отдыха;

 - НП – с 15.09 по 31.08.

- ТЭ – с 01.09 по 31.08.

 - 36 календарные недели, в условиях спортивной школы;

- СОГ - 01.09 по 31.08

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с календарными планами. Допускается изменение форм занятий.

 Продолжительность учебной недели:

- на этапе начальной подготовки (до года) - не более 3 дней;

- на этапе начальной подготовки (свыше года) - не более 3 дней;

- на тренировочном этапе (до 2-х лет) - не более 4 дней;

- на тренировочном этапе (свыше 2-х лет) - не более 5 дней;

- на физкультурно-спортивном (весь период)- не более 3 дней.

Продолжительность одного занятия для обучающихся:

- на этапе начальной подготовки до года и физкультурно-спортивном - не более 2-х академических часов;

- на этапе начальной подготовки свыше года - не более 3-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 2 лет - не более 3-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 2 лет - не более 3 - х академических часов.

 Учебные занятия проводятся:

- С 01 сентября по 31 августа.

 - С 11.00. до 20.00. - для групп этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, групп СОГ.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором Учреждения не позднее 01.10. на первое полугодие и не позднее 01.02. на второе полугодие.

Режим работы Учреждения на учебный год:

- 08.00 - 20.00 часы работы Учреждения;

- 08.30-17.30часы работы директора, (выходные дни суббота, воскресенье);

- 13.00 - 14.00 перерыв на обед директора;

- часы работы тренеров-преподавателей согласно тарификации и утвержденному расписанию занятий; обед тренеров согласно их расписания;

- выходные дни тренеров - преподавателей согласно их расписания.

В случае производственной необходимости, допускается работа Учреждения в нерабочие и праздничные дни.

В случае решения тренера-преподавателя о необходимости проведения тренировочного занятия в выходной день в целях соблюдения периодичности и неразрывности тренировочного процесса в недельном цикле, занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Режим работы Учреждения в летний период устанавливается в соответствии с графиком отпусков.

 Непосредственно образовательная деятельность ведется в соответствии с учебным планом распределения часов на этапах обучения.

 Контрольные мероприятия проводятся по графику, утвержденному приказом руководителя образовательной организации.

1. Контроль уровня физической и технической подготовленности обучающихся проводит тренер-преподаватель:

 2.Входящий контроль уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

 3. Сдача вступительных контрольных нормативов:

сентябрь; промежуточная аттестация - май.

По результатам промежуточной аттестации формируется предварительный план комплектования групп на следующий учебный год.

Проверка тренировочных занятий проводится директором в соответствии с утвержденным графиком. По результатам проверки тренировочных занятий группы могут быть расформированы. Итоговая аттестация.

Май - по результатам сдачи контрольных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта по завершению обучения по программе.

 Организация мониторинга планируемых результатов освоения образовательной программы.

В Учреждении проводится следующие виды мониторинга:

- мониторинг уровня физической и технической подготовленности;

- мониторинг результатов участия в соревнованиях;

- мониторинг присвоения спортивных разрядов.

**4. Учебный план**

 Примерный учебный план на 46 недель, из расчета 36 недель занятий в условиях спортивной школы и 4 недели в условиях летнего оздоровительного лагеря.

**Примерный учебный план распределения учебного материала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание****занятий** | **месяцы** | Ито-го | месяцы | **Всего****часов** |
| учебные часы на 46 недель | + 6 недель |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  46нед. | 8 |
| Теория | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 16 |  | 16 |
| ОФП | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 10 | 12 | 12 | 127 | 18 | 145 |
| СФП | 10 | 11 | 12 | 11 | 12 | 10 | 11 | 11 | 10 | 12 | 12 | 122 | 18 | 140 |
| Контрольные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 8 |  | 8 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 3 |  | 3 |
| соревнования | В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий |
| ИТОГО | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 22 | 25 | 26 | 25 | 25 | 24 | 276 | 36 | 312 |

**5. Программный материал для теоретических и практических занятий**

**5.1. Теоретическая подготовка**

История развития пауэрлифтинга

 Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

**Правила соревнований по пауэрлифтингу**

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

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

**Основы спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Гигиенические знания, умения, навыки**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни**

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

**Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию**

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

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга: Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магнезия (урна для магнезии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы.

Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом.

Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, мангезия и др.).

Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

**5.2. Общая физическая подготовка**

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине, на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте;

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

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам;

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

* 1. **Специальная физическая подготовка**

 Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех при выполнении конкретного соревновательного упражнения.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

 1.соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

 2. соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

 3. соответствие временного интервала работы.

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

комплексное развитие физических качеств, двигательной деятельности, при котором одно качество не должно развиваться в ущерб другому;

высокая степень развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации, что способствует успешному проявлению комплекса этих качеств в оптимальных условиях;

последовательность развития качеств: от выносливости к силе и быстроте, от быстроты и силы к специфической деятельности;

силовые упражнения выполняются с прыжковыми и беговыми упражнениями, упражнениями на гибкость и расслабление;

трансформация абсолютной и относительной силы в специальную, при тренировке с «рабочими» и облегченными весами;

систематическое применение упражнений на расслабление для снятия напряженности и гипертонических явлений;

постоянный контроль за своим самочувствием.

**Упражнения на развитие силы**

Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов является поднимание непредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др.

Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

1. Отдельное тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.
2. Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.
3. В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощении упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.
4. После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные, локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.
5. Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.
6. На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.
7. Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно.
8. Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1-2 тренировочных мезоциклов.
9. Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период тренировки).
10. Улучшение спортивных результатов в пауэрлифтинге должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием.
11. Необходимо отметить, что в начале занятий силовыми упражнениями нельзя «копировать» тренировки опытных спортсменов. Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих спортсменов. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.
12. Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться не более трех раза в неделю.

**Основные упражнения, используемые на тренировке пауэрлифтера:**

упражнения co штангой: жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под утлом вверх и вниз головой, полужим, жим стоя с груди и со спины

упражнения с гантелями: разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, разгибание рук лежа и стоя, жим гантелей, подъем гантелей через стороны

упражнения с собственным весом: отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком и без него

изометрические упражнения

**5.4.Техническая подготовка и тактическая подготовка**

**5.4.1.Техническая подготовка**

Выполняя любое физическое упражнение в пауэрлифтинге, человек решает определенную двигательную задачу: жим лежа, приседа со штангой на плечах и становая тяга. Во многих случаях одна и та же задача может быть решена несколькими способами. Таким образом, речь идет о технике движения. Техника спортивных упражнений - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата. Под техникой в пауэрлифтинге мы понимаем - совокупность специфических двигательных действий на тренировке или в поединке. Техника бывает рациональной и эффективной. В дальнейшем техника является основой фундаментальной базовой подготовки спортсмена и может непрерывно совершенствоваться в процессе тренировки. Различные способы решения одной двигательной задачи объединяются смысловой направленностью. Эти движения, объединенные между собой общей смысловой (целевой) направленностью физического упражнения, называют операциями. Детали техники могут быть различными у разных занимающихся и зависят от их анатомических, физиологических и индивидуальных психических особенностей. Правильное использование индивидуальных особенностей каждого занимающегося характеризует его индивидуальную технику. Разучивание любого действия начинается с изучения его основы, где большое внимание уделяется основному (ведущему) звену техники, а потом уже ее деталям. Техника физических упражнений постоянно совершенствуется и обновляется, что обусловлено: 1) возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности;

2) поиском более совершенных способов выполнения движений;

3) повышением роли науки в физическом воспитании и спорте;

4) совершенствованием методики обучения

5) появлением нового спортивного инвентаря и оборудования (защитное снаряжение, тренажёры, специализированные снаряды). На технику влияют пространственные характеристики. Пространственные характеристики в пауэрлифтинге включают:

1) положение тела; 2) траекторию (путь) движения; 3) помехи (соперник, зрители, судьи); Положение тела. Какое бы двигательное действие не совершал человек, он должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Сохранение неподвижного положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц. Необходимость выделения положения тела объясняется его большим значением в технике физических упражнений. Различают исходные, промежуточные, конечные положения тела. Траектория движения - это путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой, направлением и амплитудой. Форма траектории может быть прямолинейной и криволинейной.

Прямолинейные движения в практике встречаются крайне редко. Объясняется это тем, что движения в отдельных суставах (рук, ног и др.) имеют вращательный характер. Поэтому криволинейные траектории движений наиболее естественны для человека. По форме траектории можно судить об эффективности техники физического упражнения. Направление движения -это изменение положения тела и его частей в пространстве, относительно какой-либо плоскости (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной) или какого-либо внешнего ориентира (собственного тела занимающихся, партнера, спортивного снаряда и др.). Различают направления: основные (вверх--вниз, вперед--назад, направо--налево) и промежуточные (вперед--кверху, вперед--книзу и т.п.). Данными направлениями пользуются для характеристики как поступательных, так и вращательных движений. Направление движений играет важную роль для обеспечения высокой точности выполняемых действий, экономии сил, выигрыша времени, включения в работу (или выключение из нее) необходимых групп мышц, создания более благоприятных или неблагоприятных условий в деятельности органов дыхания и кровообращения. В контроле за направлением движений особое значение имеет зрение. Поэтому для определения оптимального направления движений при изучении и совершенствовании техники физических упражнений пользуются либо внешними ориентирами, либо соотносят выполняемое движение с основными плоскостями собственного тела. Амплитуда движения в пауэрлифтинге - это величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга. Амплитуда движений измеряется в угловых градусах, либо в линейных мерах. Часто ее определяют относительно положения других частей тела или относительно каких-либо внешних ориентиров. Для определения суммарной амплитуды движений нескольких частей тела используют условные обозначения (например, полное приседание, полуприседание). Амплитуда движений отдельных звеньев человеческого тела зависит от строения суставов и эластичности связочного аппарата и мышц. Величина амплитуды оказывает влияние на полноту сокращения или растягивания мыши, скорость перемещения тела, точность движения и т.д. Временные характеристики включают: длительность и темп движения. Длительность движения - это время, затраченное на его выполнение. В технике пауэрлифтинга большое значение имеет длительность отдельных частей, циклов (серии из двух и более движений), элементов движений или движений отдельных частей тела. От длительности зависят практические достижения во многих двигательных действиях. Продолжительность каждой фазы, периода, цикла в упражнении, можно измерить и определить ее влияние на результат (например, скорость нанесения ударов). Изменение времени выполнения двигательного действия может влиять на деятельность соответствующих органов и систем организма занимающихся. Темп движения - это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений. При однократных движениях темп, естественно, не наблюдается. Темп движений во многих разделах пауэрлифтинга, с одной стороны, отражает уровень развития силы, а с другой - степень владения техникой. Нахождение оптимального темпа - одна из главных задач при овладении техникой упражнений в пауэрлифтинге. Оптимальный темп движений для каждого, занимающегося в конкретном упражнении, определяется путем многократного повторения движений с различной частотой движения. При этом фиксируется показанное время. Темп, дающий возможность достигнуть наиболее высокого результата, определяется как индивидуально-оптимальный. Пространственно-временные характеристики. Основной из них является скорость движения. Скорость движения - это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела) к затраченному на этот путь времени. Силовые характеристики. В практике для силовой характеристики движений пользуются понятием сила движения. Сила движения - это мера физического воздействия движущейся части тепа (или всего тепа) на какие-либо материальные объекты.

В пауэрлифтинге используются три упражнения: жим лежа, присед со штангой на плечах, становая тяга. 1) Техника приседа. Техника выполнения приседаний со штангой на плечах. Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение. Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями технических правил к этим упражнениям. Итак, первое соревновательное упражнение - приседание со штангой на плечах. Приседание (правила и порядок выполнения). После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Рис. 1 показывает правильное положение грифа на плечах. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой “присесть” (“сквот”). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду “вернуть” (“риплэйс”) содновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более, чем на толщину (диаметр) самого грифа. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды “стойки” (“рэк”). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов - 2,3,4 или 5 - должно находиться на помосте на всех этих этапах выполнения упражнения

 2) Техника жима лежа. Техника выполнения жима лежа на скамье. Жим лёжа - одно из самых популярных соревновательных движений. Спортсмены многих видов спорта в своих тренировках в подготовительном периоде используют жим лёжа. Жим лёжа - второе соревновательное упражнение, поэтому очень важно, чтобы спортсмен в этом упражнении смог дальше развить успех, начатый в приседаниях. Если ему удаётся успешно решить эту задачу, то, как правило, это является залогом победы в троеборье. Рассматривать технику выполнения второго соревновательного упражнения жима лежа на скамье начнем (так же как и в приседании) с технических правил. Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения): Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными ("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду "вернуть" ("риплэйс") с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "старт" ("стат"). После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять "правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду "стойки" ("рэк") с одновременным движением руки назад. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом. Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения. Тяга -- третье, заключительное упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу. Для начала кратко рассмотрим правила его выполнения. В и.п. штанга установлена на помосте. Атлету необходимо взять штангу двумя руками и оторвать ее от пола до полного выпрямления спины и ног. Естественно, необходимо поднять максимально возможный вес 1 раз! Техника выполнения тяги в бодибилдинге очень проста: атлет становится на расстоянии около 10 см от штанги, наклоняется вперед, чуть согнув ноги в коленях, берет гриф руками и выпрямляет спину и ноги. Поскольку это упражнение не соревновательное, то никто не заботится об особой технике выполнения тяги. Единственное и главное условие правильности выполнения -- это следующее: спина в течение всего времени должна быть прямой, поскольку «округление» спины в тяге значительно увеличивает нагрузку на позвоночный столб (а точнее, на межпозвоночные диски) спортсмена, что может привести к серьезным травмам (грыжа, ущемление нерва и т.д.). Эта техника исполнения тяги имеет одни недостаток - она нагружает лишь мышцы спины, значительно снимая нагрузку с ног. Хотя это может являться недостатком лишь с точки зрения «лифтеров», а с точки зрения культуриста все верно - выполняется принцип «изоляции» мышцы. Темп выполнения тяги выбирается средним или медленным, для лучшей «прокачки» мышц спины.

**5.4.2.Тактическая подготовка**

Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы.Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, умело применять технику выполнения упражнений, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

**5.4.3.Игровая подготовка**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты, соревнования. Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистным склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции, вырабатывает выносливость.

Волейбол- наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Езда на велосипеде близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибание и разгибание ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины, животы, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстроты реакции на меняющиеся условия.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки: на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственнорй и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения учебно-боевой деятельности.

**6. Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

 - предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;

 - текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;

- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка.

 Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общефизическая подготовка.

 Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30 м., 60м)

- подтягивание на высокой перекладине;

- челночный бег 3 х10 м.;

- прыжок в длину с места.

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

- подъём ног к перекладине по 100 гр.

- вис на перекладине с согнутыми руками

- наклон вперёд

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

 Ожидаемые результаты.

К концу учебного года обучающиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;

- повышают уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической направленности;

- укрепление здоровья спортсмена;

- повышают уровень функциональной подготовки.

**7. Система контроля и зачетные требования**.

 Контроль подготовки определяется эффективностью тренировочной работы в спортивной школе. Контроль посещаемости занятий и сохранности контингента позволяет определить устойчивость интереса детей к занятиям по пауэрлифтингу (на начало и конец учебного года).

1. Контрольные испытания для групп физкультурно-спортивного этапа по физической подготовке и тестирование по теоретической подготовке проводятся один раз в конце года (июнь). Выполнение программных требований (итоговая аттестация), выраженных в количественных показателях физической подготовки является одним из критериев перевода обучающихся на этап начальной подготовки. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других). Промежуточные аттестации организуется для обучающихся, желающих повторно продолжить заниматься в этой же группе на следующий год в форме тестирования по ОФП. Диагностика физической подготовленности обучающихся проводится с учетом их возрастных и гендерных особенностей. Входная, итоговая и промежуточная аттестация в группах спортивно- оздоровительного этапа отслеживает динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники волейбола. Положительной динамикой считается увеличение индивидуальных показателей на протяжении учебного года.

 2. Контроль выполнения программы (по учебно-тематическому плану и содержанию) в течение учебного года.

|  |
| --- |
| Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Бег 30 м (не более 6,0 с) | Бег 60 м (не более 6,2 с) |
| Челночный бег 3X10 м (не более 9 сек.) | Челночный бег 3X10 м (не более 10,5 сек.) |
| Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 6 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз) | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 6 раз) |
| Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с) | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 6 с) |
| Наклон вперед н.п. стоя (коснуться пола) | Наклон вперед н.п. стоя (коснуться пола) |

**Методические указания к выполнению упражнений**

**по общей физической подготовке**

 **Бег 30 м. с высокого старта.**

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

 **Челночный бег 3х10 м.**

Проводится в спортивном зале в спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

 Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

 Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

 **Прыжок в длину с места**.

 Проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключающем жесткое приземление.

 Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

 Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Разрешается выполнить три попытки. Итоговым берётся лучший результат.

 **Подтягивание на высокой перекладине.**

 Упражнение выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками и туловищем, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Подтянутся непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опустится в вис. Зафиксировать на 0,5 секунды положение виса. Не допускается сгибать

руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, опускать хват раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями

не должна превышать 3 секунды.

**8. Восстановительные мероприятия**

 Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться в повседневном тренировочном процессе и в условиях соревнований.

 Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

 Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся...

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, они осуществляются под наблюдением врача.

 Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

**9. Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки троеборцев состоит в следующем: - формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом; - развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; - совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений; - развитие специфического «чувства штанги»; - формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на троеборцев, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих троеборца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

**10. Воспитательная работа**

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных спортсменов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

**11. Условия реализации программы**

 Кадровое обеспечение: тренеры, имеющие среднее и высшее специальное образование, без предъявления к стажу работы по специальности, обладающие знаниями и практическими умениями, стремящиеся к профессиональному росту.

 Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи. Материально- техническая база:

 Оборудование: - гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг 10 - шт.

 - Гири спортивные (16, 24, 32 кг ) 10 - шт.

 Инвентарь: - Магнезница 1 - шт.;

 - Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см) 5- шт .;

 -Помост для пауэрлифтинга 2- шт.;

 -Секундомер 2 -шт .;

 - Скамейка гимнастическая- 5- шт.;

 - Стойки под диски и грифы-- 3 -шт.;

 -Стойки для приседания со штангой 2- шт.;

 - Скамейка для жима лежа 2- шт.;

 - Стенка гимнастическая 2 - шт.;

 - Стойки под гантели 2-шт.;

 - Турник навесной на гимнастическую стенку 2-шт.;

 - Штанга для пауэрлифтинга 2 – шт.

Экипировка была разработана для того, чтобы свести к минимуму травматизм при выполнении упражнений. Экипировка для приседа (Комбинезон, бинты, наколенники, брифсы, пояс, штангетки), для жима (Майки, напульсники, жимовой пояс), для тяги (тяговые комбенизоны, пояс, штангетки).

**12. Кадровое обеспечение**

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности программы. Требования к тренеру спортивной школы:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

 - дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которого, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть усвоена после трудоустройства. Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

**13. Перечень информационного обеспечения программы**

 1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996

2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1 2000

Лукьянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 1969

3. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»

4. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика тело строительства»,1994г,№1

5. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995

6. Остапенко Л.А.Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002

7. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2001 Том Венуто.

8. Слоан С.С. Жим лежа. Ж-л:Ironman” № 10  2000

9. Смолов  С.Ю. «Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья»  Атлетизм 1990г № 12

10. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.

11. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» Июнь 1999

12. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2001

13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Ж-л « Олимп» № 2-3 1999

14. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980

**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