

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШ «Юность»
Протокол № 3 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО СШ «Юность»

от «09» 09 2024 г. № 68/14



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Потапкина Татьяна Леонидовна,
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе,
Марышева Дарья Викторовна,
инструктор-методист
Стома Инна Сергеевна,
тренер-преподаватель
Пышкин Павел Федорович,
тренер-преподаватель

г. Зеленогорск
2024 г.

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг»	3
1.2.	Направленность, цель, задачи	3
1.3.	Формы обучения, режим, объем и сроки реализации	4
1.4.	Условия комплектования учебных групп	5
1.5.	Планируемые результаты	6
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы	6
2.1.	Организация учебно-тренировочного процесса	6
2.2.	Планирование учебно-тренировочного процесса	8
2.3.	Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам подготовки	11
2.4.	Содержание программного материала по разделам подготовки	12
2.4.1.	Теоретическая подготовка	12
2.4.2.	Общая физическая подготовка	13
2.4.3.	Специальная физическая подготовка с основами техники хоккея	14
2.4.4.	Участие в соревнованиях	16
3.	Педагогический контроль	16
4.	Воспитательная работа	17
5.	Требования к результатам освоения программы	19
6.	Кадровое обеспечение реализации программы	20
7.	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	20
8.	Информационное обеспечение реализации программы	21
	Приложение № 1. Инструкция по обеспечению безопасности обучающихся при проведении занятий по виду спорта пауэрлифтинг	22
	Приложение № 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	24

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – программа) является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов в структуре многолетней спортивной подготовки юных спортсменов и разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

~ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

~ Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ;

~ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

~ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);

~ Постановления 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»;

~ Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816);

~ Устава МБУ ДО СШ «Юность» (утвержден распоряжением Администрации ЗАТО город Зеленогорск от 17.04.2023 № 564-р).

1.1. Характеристика вида спорта

Пауэрлифтинг – вид спорта, связанный с большими физическими нагрузками. В программу пауэрлифтинга входят три дисциплины: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги. В связи с этим большое значение имеет развитие скоростно-силовых качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости.

1.2. Направленность, цель и задачи

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей в личностном, интеллектуальном и нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом детей, укрепление их здоровья, приобретение знаний в области физической культуры и спорта, формирование умений и навыков, необходимых в пауэрлифтинге, организация их свободного времени, выявление одарённых детей, формирование общей культуры, адаптация и социализация к жизни в обществе.

Программа реализуется в течение 1 года в рамках спортивно-оздоровительного этапа, сочетает в себе физкультурно-оздоровительную и спортивную направленность.

Задачи:

Обучающие:

- ~ ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- ~ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ~ знакомство с основными этапами становления отечественного пауэрлифтинга, историей развития физической культуры и спорта.

Развивающие:

- ~ развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- ~ содействие развитию познавательных качеств личности;
- ~ развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- ~ воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности пауэрлифтингом;
- ~ формирование у детей навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- ~ воспитание у детей трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

1.3. Формы обучения, режим, объем и сроки реализации

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, конкурсов, игр. Занятия проводятся в групповой форме. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Форма обучения очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии, в том числе в периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Основными формами занятий являются:

- ~ групповые теоретические (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические занятия;
- ~ тренинг;
- ~ занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- ~ контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- ~ участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- ~ проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

Приемы реализации программы.

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности обучающихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта. Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и др.

Целевые задачи: развитие выносливости, силы, гибкости, координации движений, профилактикой различных заболеваний и т.д.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы используются несколько **типов занятий**:

- ~ обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- ~ контрольный, на котором осуществляется тестирование обучающихся;
- ~ тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
- ~ однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача;
- ~ комбинированные;
- ~ групповые занятия;
- ~ индивидуальные занятия;
- ~ теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- ~ соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- ~ участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- ~ занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- ~ медико-восстановительные мероприятия.

Годовой план рассчитан на 46 недель обучения, начиная с сентября календарного года. Недельная нагрузка составляет 4,5 часа. Учебно-тренировочный план рассчитывается исходя из астрономического часа – 60 минут: 45 минут – непосредственно физкультурно-спортивное занятие, 15 минут – восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка.

Учебный режим – три занятия в неделю, продолжительность занятия - 1,5 астрономических часа.

1.4. Условия комплектования учебных групп

Дети принимаются в группы по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки).

В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься начинающие спортсмены, желающие заниматься пауэрлифтингом.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 10 лет. Возрастная разница обучающихся в группе – не более 2-х лет.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Минимальный и максимальное количество детей в группе – 1-15 человек.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения (на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг») осуществляется на основании результатов итоговой аттестации в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Отчисление обучающихся осуществляется в порядке и в случаях, которые установлены законодательством об образовании, в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

1.5. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения требований Программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебных (тренировочных) занятий;

- ~ положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств с учетом возраста обучающихся;
- ~ выявление детей, способных к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Оценка результатов освоения программы осуществляется в виде итоговой аттестации, которая проводится в форме, определенной учебным планом, в соответствии с локальным нормативным актом.

- ~ Итоговая аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:
- ~ на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации-собеседование);
- ~ на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» в рамках итоговой аттестации представлены в Приложении № 2.

Освоение обучающимися программы предполагает следующие результаты:

теоретическая подготовленность:

приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы);

физическая подготовленность (ОФП):

освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы);

техническая подготовленность (СФП с основами пауэрлифтинга):

овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта пауэрлифтинг (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом программы);

участие в соревнованиях: приобретение элементарного соревновательного опыта.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих. В дальнейшем в ходе занятий осуществляется окончательный отбор обучающихся. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям пауэрлифтингом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте обучающиеся освоили возможно больший объем двигательных навыков.

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

При организации учебных (тренировочных) занятий необходимо учитывать ряд особенностей:

- ~ учебные (тренировочные) занятия не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
- ~ тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- ~ в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля состояния здоровья и физического развития;

надежной основой успеха в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Принципами организации учебно-тренировочного процесса являются:

принцип непрерывности процесса физического воспитания, заключающийся в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Опираясь различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата;

принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля нагрузки;

принцип возрастной адекватности физического воспитания обязывает последовательно изменять направленность в физическом воспитании в соответствии с возрастными изменениями в организме, т. е. с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и уровня функциональной подготовленности. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

В процессе подготовки юных теннисистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течение учебного года по учебному плану.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

планирование тренировочного процесса;

текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;

обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «пауэрлифтинг». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.2. Планирование учебно-тренировочного процесса

Организация образовательного (тренировочного) процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, годовым учебным планом. Учреждение обеспечивает непрерывный образовательный (тренировочный) процесс с учётом имеющихся условий реализации программы.

Учебный план подготовки теннисистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных видов подготовки. Цифры учебного плана отражают объем нагрузок и всех основных видов деятельности в часах.

Объемы таких разделов, как медицинские, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Количество часов
Общая физическая подготовка	103
Специальная физическая подготовка	55
Техническая подготовка	41

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4
Восстановительные, тестирование и контроль	4
Воспитательная работа	-
Самостоятельная работа	-
ВСЕГО часов	207

Календарный план – график распределения учебных часов

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
Общая физическая подготовка	104	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	7
Специальная физическая подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	41	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	0,5	-	0,5	-	-
Воспитательная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	207	20	20	19,5	20	18	20	20	18,5	19	17	15

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп.

2.3. Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам подготовки

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы рекомендуется сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

На спортивно-оздоровительном этапе большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся системы знаний в области физической культуры и спорта, и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Средства теоретической подготовки включают: лекции, беседы, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие обучающихся и создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей. Она должна укреплять органы и системы организма обучающегося, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

При общей физической подготовке используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, комплексы физических упражнений и др. Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Общая физическая подготовка осуществляется в рамках отдельных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях, индивидуальных занятий по индивидуальным планам подготовки (в том числе, в каникулярный период).

Обязательным условием при проведении занятий по ОФП является ознакомление обучающихся с техникой безопасности (Приложение № 1).

Специальная физическая подготовка с основами пауэрлифтинга

Специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей юного пауэрлифтера и находится в прямой зависимости от особенностей техники, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

Основными формами организации занятий по специальной физической подготовке являются тренировочные занятия с группой.

Техническая подготовка

Целевой направленностью технической подготовки является формирование системы двигательных умений и навыков, направленной на решение игровых задач.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка юных пауэрлифтеров направлена на совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм ведения спортивной борьбы.

Участие в спортивных соревнованиях

Спортивные соревнования являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков в полной мере использовать свои физические кондиции, изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта, развитие «соревновательных» качеств.

Предполагается участие обучающихся в неофициальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу (турниры, товарищеские игры).

2.4. Содержание программного материала по разделам обучения

2.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка, способствует повышению общего интеллекта и специальных знаний в области пауэрлифтинга и других дисциплин, позволяет более полно реализовать педагогические принципы сознательности и активности.

Вводное занятие. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Традиции ДЮСШ. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Структура ДЮСШ, символика школы, школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения пауэрлифтинга. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, у юных пауэрлифтеров, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

История развития пауэрлифтинга. Возникновение пауэрлифтинга. Основные этапы развития отечественного пауэрлифтинга. Основные этапы развития международного пауэрлифтинга. Значение русской школы пауэрлифтинга для развития международного пауэрлифтинга. Успехи российского пауэрлифтинга на международной арене, традиции края.

Гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Закаливание, режим занятий и отдыха. Значение закаливания. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой.

Вредные привычки и их влияние на здоровье и работоспособность спортсмена.

Самоконтроль: самочувствие, сон, настроение.

Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям пауэрлифтингом. Оказание первой помощи (до врача).

Терминология, применяемая в пауэрлифтинге. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Спортивный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.

Понятие о технике в пауэрлифтинге. Основы техники выполнения упражнений.

Правила соревнований по пауэрлифтингу.

2.4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сид и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений. Упражнения со скакалкой: прыжки, про бегание.

Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину.

Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

Силовая подготовка является основным средством формирования и развития основных качеств, необходимых пауэрлифтеру. Применение упражнений на силу позволяет создать основу для развития и совершенствования технической подготовленности юного пауэрлифтера. Основными параметрами при выборе упражнений являются: равномерность нагрузки на обучающихся, наличие знакомых элементов, наличие небольшого числа обязательных правил.

При воспитании физических качеств у обучающихся необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп. Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп.

2.4.3. Специальная физическая подготовка с основами пауэрлифтинга

Специально-физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем. На спортивно-оздоровительном этапе тренер должен форсировать увеличение веса, который может поднять обучающийся. Главным должно быть правильное выполнение упражнений по принципу «не навреди». Цель - не подготовка обучающихся к соревнованиям, а повышение уровня функциональной подготовленности и освоение индивидуальных тренировочных нагрузок.

1 год обучения.

Изучение техники упражнений пауэрлифтинга.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системам в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ 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. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

2-8 года обучения.

Совершенствование техники выполнения упражнений.

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

ТЯГА. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

2.4.4. Участие в соревнованиях

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах; участие в официальных спортивных соревнованиях. Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа привлекаются к соревновательной практике только по личному желанию.

3. Педагогический контроль

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- ~ планомерность;
- ~ целенаправленность;
- ~ систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп отделения пауэрлифтинга организуется прием контрольно-переводных нормативов по ОФП ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце спортивного сезона. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах,	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение,

		сердцебиение, одышка	головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
--	--	----------------------	---

4. Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными пауэрлифтерами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится на занятиях на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями пауэрлифтера, с учебными заведениями, где он обучается. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют непосредственно тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники. Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным в формировании пауэрлифтера является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной деятельности, а также к общественно-полезному труду. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение совместных праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- экскурсии, культпоходы в музеи, выставки;
- оформление стендов и газет.

5. Требования к результатам освоения программы

Планируемыми результатами освоения Программы является достигнутый уровень подготовленности по разделам Программы.

Оценка планируемых результатов освоения Программы осуществляется в виде итоговой аттестации, которая проводится в форме, определенной учебным планом, в соответствии с локальным нормативным актом.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с программным материалом и направлена:

- на оценку знаний раздела «теоретическая подготовка» (форма аттестации-собеседование),
- на оценку уровня развития физических способностей в разделе «общая физическая подготовка» (форма аттестации - тестирование).

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы в рамках промежуточной аттестации представлены в Приложении №2

Освоение обучающимися Программы предполагает следующие результаты:

теоретическая подготовленность:

приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

физическая подготовленность (ОФП):

освоение комплексов физических упражнений (в соответствии с программными материалами, предусмотренным тематическим планом Программы).

техническая подготовленность (СФП с основами пауэрлифтинга):

овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта пауэрлифтинг (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).

участие в соревнованиях: приобретение элементарного соревновательного опыта.

6. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающие уровень профессионального мастерства.

7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально – технического обеспечения *включает в себя:*

~ спортивный зал,

~ наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238.

Оборудование и инвентарь, необходимый для организации тренировочного процесса

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку
2.	Весы электронные (до 200 кг)
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)
5.	Дорожка беговая электромеханическая
6.	Зеркало (0,6x2 м)
7.	Магнетница
8.	Музыкальный центр
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)
10.	Подъемник для штанги
11.	Помост для пауэрлифтинга (3x3 м)
12.	Секундомер
13.	Силовая рама
14.	Скамейка гимнастическая
15.	Скамья домкратная для жима лежа
16.	Скамья с регулируемым углом наклона
17.	Стенка гимнастическая
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)
19.	Стойка под гантели

20.	Стойка под грифы
21.	Стойка под диски
22.	Тренажер для мышц живота
23.	Тренажер для мышц ног
24.	Тренажер для мышц спины
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)

Спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование занимающиеся по Программе, не обеспечиваются.

8. Информационное обеспечение реализации программы

Список учебно-методической литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания -М.: Просвещение 1990.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. — М.: Издательский центр «Академия», 2002г.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетический спорт - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта-М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
6. Журавлев В.И. Пауэрлифтинг – М.: Спорт в школе, 1996.
7. Карпман В.Л. Спортивная дисциплина – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Лукьянов М.Е., Филамеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей – М.: Физкультура и спорт, 1969.
9. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства – М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета – М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Фалеева А.В. Секреты силового тренинга – М.: Издательский центр «Академия»
12. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности – М.: Физкультура и спорт, 1991.
13. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства – Омск, 2000.
14. Шейко Б. И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера - М.: Москва, 2013.

Перечень Интернет-ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации ([http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
- Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
- Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- Красноярский краевой спортивный портал (<http://www.kraysport.ru/>)

Инструкция по обеспечению безопасности обучающихся при проведении занятий
по виду спорта пауэрлифтинг

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям по пауэрлифтингу допускаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

1.2. Во время тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать:

- расписание занятий;
- правила поведения;
- установленные режимы занятий и отдыха;
- правила личной гигиены и требования по технике безопасности;
- указания и требования тренера – преподавателя.

1.3. Занятия по пауэрлифтингу могут проводиться на спортивной площадке, спортивном зале или на стадионе. В соответствии с местом проведения, обучающиеся тренируются в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой. При необходимости в легкой куртке и шапочке.

1.4. Во время тренировочных занятий по пауэрлифтингу, на занимающихся возможно воздействие опасных факторов, которые могут привести к получению травм:

- выполнение упражнений без разминки;
- падение на скользком полу;
- при столкновениях во время игры.

1.5. При получении травмы пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру – преподавателю о случившемся.

1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой в соответствии с требованиями.

2.2. На спортивной площадке, на полу спортзала, тренажерного зала, помоста не должно находиться посторонних предметов.

2.3. Выполнить разминку.

2.4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку, делать остановки и заканчивать тренировку только по команде тренера-преподавателя.

3.2. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, сообщить об этом тренеру-преподавателю, прекратить занятия и продолжить только после замены инвентаря или устранения неисправности.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю, который организует оказание первой доврачебной помощи, при необходимости отправляет пострадавшего в лечебное учреждение.

4.4 При пожаре:

- окриком предупредить окружающих;

- срочно покинуть зал;

- вызвать пожарную службу по телефону:

городскому 01 или 112

сотовому 01*

(назвать адрес объекта, место возникновения пожара, свою фамилию)

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Упражнение выполнено -1балл

Упражнение не выполнено - 0 баллов

