Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в р.п. Ардатов
Нижегородской области»

Утверждена на тренерском совете
МАУ «ФОК в р.п.Ардатов
Нижегородской области»
Протокол №1 от 30 августа 2021г.

«Согласовано»
Директор МАУ «ФОК в р.п.Ардатов
Нижегородской области»
_____ (А.Ю.Староверов)
« 1 » сентября 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Срок реализации – 1 год

Авторы – составители:
Инструктор-методист Староверов М.А.
Тренер - преподаватель Чуракова А. Н.

р.п. Ардатов
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Организационно – педагогические условия
3. Формы аттестации.
4. Учебный план.
5. Календарный учебный график.
6. Рабочая программа.
7. Оценочные и методические материалы.
8. Методические материалы.
9. Приложение

1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучения подростков (юношей и девушек) пауэрлифтингу (силовому троеборью) в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Дополнительная общеразвивающая программа «ПАУЭРЛИФТИНГ» разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций, а также с учетом здоровьесберегающей и здоровьекоррегирующей технологии физического воспитания.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и Устава МАУ «ФОК в р.п. Ардатов Нижегородской области».

Программа адаптирована к деятельности ФОКа и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению с учетом опыта практической деятельности учреждения. В дополнительной общеразвивающей программе раскрывается содержание образовательного процесса и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической, игровой), учебный материал по видам подготовки.

Актуальность программы. Физическая культура и спорт рассматривается в программе как средство гармоничного развития человека, как способ продуцирования в нём здоровых нравственных и физических качеств, познавательных и самосберегающих начал. Сегодня это особенно важно, так как остро стоит вопрос физической и нравственной безопасности подростков и молодёжи в условиях воздействия на них агрессивных факторов природного, социально-экономического, техногенного и криминогенного характера. Противостоять множеству опасных явлений

современного мира может только глубокая и целостная система ценностей, активизирующая и страхующая как духовную, так и физическую сферу жизни человека. Настоящая программа предлагает подросткам занятия пауэрлифтингом как один из возможных путей преодоления обозначенной проблемы, что и обеспечивает ей актуальность. Кроме того, системные занятия физической культурой и спортом приучают подростков к дисциплине, самодисциплине, учат рационально использовать свободное время, приучают их к текущему и дальнесрочному планированию; предлагают физическую культуру не только как оздоровительную систему, но и как средство воспитания морально-волевых качеств, силы характера.

Новизна программы. Настоящей программой предлагается системная организация занятий пауэрлифтингом в СОГах, оформленная в одногодичный учебно-тренировочный процесс и разработанная для подростков в возрасте от 10 до 21 года. В данной программе конкретизирован тематический план для СОГов на весь период обучения, составлены графики распределения учебного материала на один год обучения, расписано и приведено в соответствие с тематическим планом содержание программного материала, предложены оценочные тесты и обширный методический материал.

Педагогическая целесообразность. Обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития подростков, на которых она рассчитана. Названные принципы позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения

эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Пауэрлифтинг - силовое троеборье. Это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных дефектов телосложения и развития физических способностей человека. Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающихся.

Направленность программы:

Программа по пауэрлифтингу для СОГ является:

- по содержанию - физкультурно-оздоровительной,
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной,
- по форме организации — групповой,
- по времени реализации — одногодичной.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья учащихся;
- приобщение их к регулярным занятиям пауэрлифтингом.

Цель программы: создание условий для организация образовательно-воспитательного процесса, направленного на оздоровление, физическое развитие подростков и молодёжи, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к физической культуре, а также на социальную адаптацию посредствам занятий пауэрлифтингом.

Для достижения такой цели предполагается решение следующих **задач:**

- *образовательные:* обеспечить высокий уровень проведения учебно-тренировочных занятий пауэрлифтингом для активного усвоения занимающимися теоретических и практических основ пауэрлифтинга; овладения двигательной культурой приседа со штангой на плечах, становой тяги и жима штанги лёжа;

- *воспитательные:* проводить мероприятия, способствующие воспитанию и развитию у подростков морально-волевых качеств, чувства ответственности в исполнении поставленных перед ними текущих и перспективных задач;
- *оздоровительные:* средствами физической культуры сохранять и укреплять здоровье подростков, повышать их работоспособность,корректировать формы и функции растущего организма, гармонизировать мышечное развитие, рациональную силовую взаимосвязь мускулатуры.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 10 – 18 лет, исключение сосотовляют обучающиеся СПО на очной форме в р.п. Ардатова до 21 года включительно.

Условия приёма. В СОГ принимаются подростки (мальчики и девочки) с официальным разрешением родителей, изъявившие желание заниматься пауэрлифтингом и не имеющие для этого медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы (продолжительность образовательного процесса) – 1 учебно - тренировочный год.

Режим занятий: 3 занятия в неделю, продолжительность одного занятия – 2 академических часа. Режим проведения занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами являются:

- групповые практические занятия по расписанию, утвержденному администрацией МАУ «ФОК в р.п. Ардатов Нижегородской области »;
- групповые теоретические занятия в виде лекций или бесед;
- 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.

Структура занятия.

Организационно-теоретическая часть:

Задачи: организация занимающихся, подготовка к восприятию практической части занятия.

Содержание структурной части занятия:

- построение, постановка задач текущего занятия
- изложение теоретического материала

Разминка:

Задачи: разогрев и подготовка организма подростков к интенсивной работе, выполнению специальных нагрузок, разогревание мышц, связок и суставов для исключения возможности получения травм.

Содержание структурной части:

Общеразвивающие упражнения:

- динамические
- статистические
- упражнения на гибкость

Основная часть:

Задачи: освоение техники упражнений или отдельных элементов, развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Содержание структурной части:

- подготовительные упражнения
- подводящие упражнения
- малоинтенсивные специализированные упражнения
- изучение двигательного действия
- закрепление /совершенствование/ двигательного действия

Заключительная часть.

Задачи: приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Содержание структурной части:

- игровые упражнения
- облегчённые (восстановительные) упражнения на растяжение, расслабление мышц; успокоение дыхания.

Уборка инвентаря, подведение итогов занятия.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы учащиеся должны:

знать:

- понятие о пауэрлифтинге и общеразвивающих упражнениях;
- историю развития пауэрлифтинга в России и за рубежом;
- виды тренажеров, спортивный инвентарь и их назначение;
- правила техники безопасности на занятиях, причины и виды травматизма, меры их профилактики;
- правила питания, личной гигиены и закаливания;
- понятие о врачебном контроле и самоконтроле;
- понятие об общей и специальной физической подготовке;
- комплексы упражнений, входящих в разминку, основную и заключительную специально-силовую части;

иметь:

- представление о строении и функциях организма человека и влиянии на них занятий пауэрлифтингом;

уметь:

- правильно применять дыхательную гимнастику;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдать режим, правила питания, личной гигиены и закаливания;

- проводить антропометрические измерения физического развития своего организма, вести дневник самоконтроля;

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Формы контроля и требования к уровню освоения курса обучения. Основными критериями оценки занимающихся в СОГе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, что определяется *тестированием*, необходимый уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Промежуточные:

соревнования на первенство ФОКа проводятся три раза в учебно-тренировочном году (один раз - по жиму лёжа, два раза – по троеборью /приседание, жим лёжа, становая тяга/) с целью выявления сильнейших спортсменов группы - ***внутригрупповые состязания*** включают в себя игровой элемент и проводятся с целью стимулирования активности занимающихся, повышения эмоционального фона образовательного процесса, мотивации подростков для занятий настоящим спортом. Игровые состязания порождают живую струю азарта, соревновательный задор и сопутствующие жарким поединкам эмоции. Проводятся два раза в год.

- ***тестирование*** проводится для определения и оценки уровня общей физической подготовленности (уровня развития силы, выносливости, гибкости и пр. показателей). Одновременно данная форма испытаний готовит подростков к сдаче контрольно-переводных нормативов (*зачёту*).

Итоговая:

- ***зачётное мероприятие*** предполагает выполнение контрольно-переводных нормативов, успешная сдача которых даёт занимающимся право перейти в группу начальной подготовки.

Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия пауэрлифтингом в СОГе проходят в тренажерном зале (26 м х 6 м), оснащённом тренажёрами. Для обеспечения качественного образовательного процесса занятия по пауэрлифтингу проводятся с использованием необходимого современного спортивного оборудования и инвентаря. Занятия по ОФП проводятся в универсальном зале и зале единоборств. Технические средства (спортивное оборудование и инвентарь), используемые для обучения технике пауэрлифтинга и её совершенствования во время образовательного процесса:

- Тренажерный зал, оснащенный следующим спортивным оборудованием:

Беговая дорожка CIRCLE FITNESS LUXURY"

Беговая дорожка Ammiti ATM 518 TRT"

Тренажер эллиптический PRECOR EFX532i Experience Series

Тренажер эллиптический энергозависимый CIRCLE FITNESS

Велотренажер вертикальный энергозависимый CIRCLE FITNESS R-7000

Скамья для жима лежа соревновательная со страховочными упорами и рычагами

Тренажер силовой «Гребная тяга с упором на грудь»

Тренажер силовой «Стойка для приседаний»

Тренажер силовой «Перекрестная тяга»

Тренажер силовой «Жим от груди»

Тренажер силовой «Отводящие ног» (блочный)

Тренажер силовой «Скамья олимпийская»

Тренажер силовой «Скамья римская»

Тренажер силовой «Приводящие ног» (блочный)

Тренажер силовой «Разгибание ног» (блочный)

Тренажер силовой «Сгибание ног лежа» (блочный)

Тренажер силовой «Гиперэкстензия»

Компл. Силовой огр. Возможности тяга (сверху, трицепс)

Тренажер силовой «Задние дельты/батерфляй (блочный)»

Тренажер силовой «Жим от плеч»

Тренажер силовой «Тяга сверху» нагружаемый дисками

Тренажер уличный «Брусья малые»

Тренажер силовой «Парта для бицепса»

Тренажер силовой «Жим ногами под углом 45 градусов»

Тренажер силовой «Скамья простая»

Тренажер силовой «Скамья универсальная», с изменениями углом 0-90 градусов

Тренажер силовой «Машина Смитта»

Тренажёр силовой «Машина для пресса»

Диски олимпийские обрезиненные (комплект)

Стойка под диски олимпийские – 2 шт.

Стойка для хранения гимнастических палок

Гриф E-Z кривой FOREMAN OBZ-5 E-Z Curl Bar, 13,6 кг. (черный)

Комплект гантелей фиксированных

Подставка под гантели на 10 пар.

Замки олимпийские IVANKO- 2 пары

Помост тяжелоатлетический, тренировочный, компл.

Гриф олимпийский FOREMAN OB-7 Olympic Bar,20 кг. (черный)

Гриф олимпийский на 317 кг – 2 шт.

- Зал единоборств,оснащённый следующим спортивным оборудованием:

Утяжёлители – 5 шт.

Скакалки – 20 шт.

Спортивно – физкультурный комплекс.

Санитарно-гигиенические условия: удовлетворительные, соответствуют требованиям СанПиН от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 “Санитарно-эпидемилогические

требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей”».

2.Организационно – педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются подростки с 10 лет и рассчитана для юниоров до 21 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по пауэрлифтингу в группы принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям по пауэрлифингу.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 июля до 31 августа, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься пауэрлифтингом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме.

Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни. Занятия проводятся в одну смену, начало занятий в 15.45, окончание занятий в 18.15, для обучающихся в возрасте 16 – 21 год – не позднее 21часа.

Учебные занятия по пауэрлифтингу проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель и 13 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером – преподавателем, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Продолжительность учебной недели – 7 дней.

Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 40минут занятий, 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса).

Наполняемость учебных групп

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	10	15 - 20	30	6

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1год	6 часов	2 часа	3	216 часов	10- 30

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1год	10

3.Формы аттестации

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по пауэрлифтингу.

Задачи аттестации:

-анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по пауэрлифтингу.

-выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико–тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.

-внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года по графику.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формой проведения аттестации обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в дополнительной общеразвивающей программе по пауэрлифтингу. В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- техническая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

4. Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Форма промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	12	Зачет
2	Общая физическая подготовка	84	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	72	Зачет
4	Техническая подготовка	48	Зачет
5	Общее количество часов	216	

5. Календарный учебный график

Разделы программы	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	каникулы	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретическая подготовка	12	2		4		1-9 января		2		2	2	Каникулы
Общая физическая подготовка	84	10	8	2	4		6	10	14	16	14	
Специальная физическая подготовка	72	12	16	10	16		4	6	6	2		

Техническая подготовка	48	2	2	8	6		6	8	6	6	4	
Общее количество часов	216	26	26	24	26		20	22	26	26	20	

6. Рабочая программа

Тема 6.1. Теоретическая подготовка

Тема. История пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъёму тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения. Роль тяжелой атлетики как вида спорта и её влияние на развитие пауэрлифтинга. Достижения российских троеборцев на международных соревнования. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире.

Тема. Техника безопасности и меры профилактики травм.

Основные меры безопасности и правила поведения в атлетическом зале. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занимающихся пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях.

Тема. Гигиена, закаливание, режим жизнедеятельности занимающихся пауэрлифтингом.

Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося пауэрлифтингом. Гигиена места занятий пауэрлифтингом. Значение водных процедур. Меры личной профилактики заболеваний. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Роль режима жизнедеятельности для занимающегося пауэрлифтингом (режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна; примерный распорядок дня).

В СОГе 1 года 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 также, уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей подростков, уровня специальной выносливости; развитию силовых качеств; формированию мышечной массы, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, особое внимание уделяется воспитанию у подростков морально-этических и волевых качеств.

Тема 6.2. Общая физическая подготовка.

1.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 руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением 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).

2.Общеразвивающие упражнения с предметом (упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, набивными мячами).

3.***Упражнения на гимнастических снарядах (***на гимнастической скамейке, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке).

4.Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Тема 6.3. Специальная физическая подготовка.

Тема. Описание упражнения «приседание со штангой на спине».

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

При этом:

- гриф должен лежать горизонтально на плечах занимающегося,
- пальцы рук - обхватывать гриф,
- верх грифа - находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч.

1. Кисти рук находятся на грифе в любом месте между втулками до касания с их внутренней стороной.
2. Занимающийся сгибает ноги в коленях и опускает туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.
3. Занимающийся возвращается в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами, принимает неподвижное положение и возвращает штангу на стойки.

Тема. Описание упражнения «жим лёжа на скамье».

1. Занимающийся лежит на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.

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

Тема. Описание упражнения «тяга становая».

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

Приседания. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди. Жим ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

Жим лёжа. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга становая. Тяга стоя на подставке, тяга до колен, тяга до колен с остановкой, тяга до колен плюс тяга соревновательная, тяга с двумя остановками, тяга с медленным опусканием на помост, тяга с плинтов, тяга с цепями.

Тема. Упражнения-поединки.

Подвижные игры: игры, связанные с бегом, прыжками, с метаниями, рывком, толчком; с элементами сопротивления; перетягивание каната; эстафеты, отжимание на перекладине и т.п.

Атлетические игры: армрестлинг, кросс-фит,силовое поднятие на бицепс,перетягивание каната.

6.4 Техническая подготовка

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.

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.

3) Техника становой тяги в пауэрлифтинге:

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!

Следует сказать, что тяга, как и приседания, и жим лежа, не является чисто «лифтерским» упражнением, а применяется во всех силовых видах спорта как базовое для развития мышц спины. Кроме того, она часто используется как показатель абсолютной силы спины и ног, а также применяется как тест, практически во всех видах спорта. Поэтому, давайте сначала ознакомимся с техникой выполнения тяги в родственных пауэрлифтингу видах спорта -- бодибилдинге и тяжелой атлетике.

В бодибилдинге тяга используется по своему прямому назначению -- для развития силы, а главное -- массы мышц спины. Нужно отметить, что здесь мы имеем в виду «становую тягу» (DEADLIFT), поскольку в бодибилдинге имеются некоторые другие разновидности тяги, которые используются для проработки других групп мышц (например, «тяга с прямых ног» развивает ягодичные мышцы и бицепс бедра).

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.

7.Оценочные и методические материалы.

Вопросы по теоретической подготовке:

1.Физическая культура представляет собой:

А. Определенную часть культуры человека.

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

2. Под физической культурой понимается:

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

3. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

4. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

5.Как ещё называют пауэрлифтинг:

А. Силовое двоеборье

Б. Силовое троеборье

В. Силовое одноборье

Г. Силовой кач

6. Какое упражнение в пауэрлифтинге выполняется первым:

А. Жим штанги лежа

Б. Жим штанги стоя

В. Присед со штангой на груди

Г. Присед со штангой на плечах

7. **Какое упражднение в пауэрлифтинге выполняется вторым:**

А. Жим штанги лежа

Б. Жим штанги стоя

В. Присед со штангой на груди

Г. Становая тяга

Система и критерии оценок при проведении аттестации

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: секундомер фиксирующий 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, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

Результат: дальность прыжка измеряется в см. Итоговым считается лучший результат.

Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг.

Оборудование: скамья для жима, штанга, блины.

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

Подтягивание, кол-во раз: выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание

считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

№	**Упражнения**	**Оценка**	**ВОЗРАСТ**							
			10	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
1.	Бег 30 метров, сек	5 4 3	6,0 6,4 6,8	5,9 6,1 6,6	5,7 5,8 6,3	5,5 5,6 6,0	5,3 5,5 5,8	5,0 5,1 5,4	4,8 5,0 5,2	4,6 4,8 5,0
2.	Прыжок в длину, см	5 4 3	140 135 130	140 135 130	145 140 135	145 140 135	150 145 140	155 150 145	160 155 150	165 160 155
3.	Жим штанги лежа	5 0	вес не менее веса собственного тела зачет незачет							
4.	Подтягивание, кол-во раз	5 4 3	4 3 2	5 4 3	5 4 3	6 5 3	7 6 4	7 6 4	8 7 6	9 8 6

8. Методические материалы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
2. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. - М.: Физкультура и спорт, 1980
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. Учебник для вузов. - М: Советский спорт, 2005
4. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1982
5. Завьялов И.В. Жим лёжа// Мир силы, 2000, №1. http://power35.ru/informatsiya/biblioteka/zhim-lezha-igor-zavjalov/
6. Мерзлов Г. Глубже присед, больше тяга// Мир силы, 2001, №1
7. Суровецкий А. Становая тяга// Мир силы, 2000, №4 http://power35.ru/informatsiya/biblioteka/tehnika-sorevnovatelnyh-uprazhnenij-stanovaja-tjaga-bshejko/
8. Технические правила. IPF 2019 г.
9. Технические правила. Федерация пауэрлифтинга России. 2019. https://rulaws.ru/acts/Pravila-vida-sporta-pauerlifting/

Приложение 1

Упражнения и комплексы упражнений для начинающих

Упражнение 1. Отжимания.

1 (легкий) вариант: стать на расстоянии одного-двух шагов от края стола (или другой опоры) и упереться в него ладонями. Руки выпрямлены. Туловище и ноги прямые. Согнуть руки в локтях и, коснувшись грудью края стола, вернуться в исходное положение.

Усложнённые варианты упражнения:

2 вариант: выполнять отжимания в упоре лёжа. Сгибая руки (ноги и туловище находятся на прямой линии), коснуться грудью пола и вернитесь в исходное положение.

3 вариант: отжимаясь от пола, ноги поставить на возвышение (стул или скамейку). Чем выше ноги, тем большая нагрузка падает на мышцы рук.

4 вариант: ноги опираются о сиденье одного стула, ладони — о сиденья двух других. В этом случае грудь можно опускать ниже уровня сидений. Трудность упражнения возрастёт ещё больше, если стулья расставить пошире. Чем дальше опора для рук, тем больше включаются в работу мышцы груди. Нагрузка на мышцы рук увеличится и в том случае, если в упоре лёжа повернуть ладони пальцами внутрь.

5 вариант: широко расставив руки, сгибать одну, другую оставляя прямой. Поработав одной рукой, затем проделать упражнение другой.

При запасе сил отжиматься в упоре лёжа можно толчком. В момент отрыва сделать хлопок в ладоши перед грудью, и так несколько раз подряд.

Упражнение 2. Подтягивания.

Из положения виса на перекладине. Руки на ширине плеч, ладони обращены к себе. Подтягиваясь, до конца сгибать и выпрямлять руки. Стараться не раскачиваться. Ноги и туловище прямые.

Этот вариант предназначен для тех, кто в состоянии подтянуться не меньше 5—8 раз. Если подросток легко подтягивается 15—20 раз, необходимо усложнить упражнение, подвешивая к поясу какой-либо груз.

Усложнённый вариант: в исходном положении хват намного шире плеч, ладони от себя. В работе активное участие принимают не только бицепсы, но и широчайшие мышцы спины. В верхнем крайнем положении касайтесь перекладины задней стороной шеи или теменем, если поначалу не будет хватать сил.

Выполнять упражнение 8—12 раз подряд.

Из двух вариантов упражнения выбрать такой, чтобы последние повторения давались с трудом.

Упражнения, предназначенные для укрепления и развития мышц ног.

Упражнение 4. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. *Сделать 25—30 глубоких приседаний.*

Упражнение 5.

1 вариант: ходьба попеременными выпадами с фиксированием так называемого положения «ножницы». Поставив руки на пояс, шагнуть далеко вперёд и, согнув ногу в колене до прямого угла, поставить её на всю ступню. Другая нога в момент выпада становится на носок. Она почти прямая, лишь немного упруго согнута в колене. Прогнувшись в пояснице, туловище держать прямо, не ложиться им на бедро впереди стоящей ноги. Зафиксировав это положение, сделать несколько глубоких пружинных покачиваний, а затем, подтянув сзади стоящую ногу, шагните ею вперед и повторите цикл движений. Упражнение можно проделывать как в движении, так и на месте. В последнем случае, совершив несколько покачиваний вверх-вниз, резко повернуться туловищем кругом, меняя положение ног в выпаде и оказываясь лицом в противоположном направлении. Нога, перед этим отставленная назад, теперь будет впереди.

2 вариант (усложнённый): приседания на одной ноге — «пистолетик». Вытянув вперёд прямые руки и одну ногу, согнуть другую и, мягко присев, вернуться в исходное положение.

Если занимающиеся испытывают затруднения с равновесием, во время приседаний можно придерживаться одной рукой за спинку стула или край стола. Добиваться, чтобы могли приседать не меньше 10—12 раз на каждой ноге.

Упражнение, предназначенное для укрепления и развития мышц спины.

Упражнение 6. Лёжа бедрами на скамейке лицом вниз. Ступни закреплены. Руки на поясе или соединены на затылке. Опустившись до пола, энергично прогнуться в пояснице, поднимая плечи как можно выше. Зафиксировав крайнее верхнее положение, медленно опуститься вниз.

Выполнять упражнение не менее 20 раз или до появления лёгкого утомления.

Упражнения, предназначенные для укрепления и развития для мышц живота.

Упражнение 7. Лёжа спиной на коврике, руки вытяните вдоль туловища. Поднять прямые соединенные вместе ноги до вертикального положения и затем мягко опускать вниз.

Вариант упражнения: выполнять предыдущее упражнение, пронося ноги назад и опуская за голову до касания пола носками. Чередовать упражнение со следующим: исходное положение — лёжа на спине. Ноги закреплены. Руки за головой. Подняв голову, оторвите от пола лопатки, а потом и туловище. Пройдя вертикальное положение, наклонитесь вперед и коснитесь локтями коленей. Затем, повторяя движение в обратной последовательности, вернуться в исходное положение.

Движения выполнять до появления лёгкого утомления.

Упражнение, предназначенное для слаженной работы разных мышц.

Упражнение 8. Основная стойка. Согнув ноги и поставив руки возле г ступней, перейдите в положение упор присев. Затем резко отбросьте ноги назад и занять положение упор лёжа, из которого быстро вернуться обратно в положение упор присев и затем в исходное положение.

Выполнять упражнение в течение минуты. На каждой следующей тренировке стараться улучшить свой результат.

Упражнение, предназначенное для укрепления и развития мышц голени.

Упражнение 9. Стоя на одной ноге, носок опирается на брусок (ступеньку лестницы и т. д.), пятка на весу. Поднимание и опускание пятки, поднимаясь на носок. У*пражнение выполняется с максимальной амплитудой до утомления.*

Методические указания. *На первом занятии нужно начинать с одного подхода, т. е. закончив упражнение, перейти к следующему. Через неделю перейти на два подхода, т. е. проделав упражнение, отдохнуть немного и выполнить его вновь. Еще через одну-две недели можно делать три подхода, а в упражнении 3 — четыре или пять. При этом нужно постепенно сокращать паузы между подходами.*

Начальные комплексы упражнений.

Задачи: помочь подросткам втянуться в тренировочную работу, приобрести привычку регулярно тренироваться и соблюдать режим занятий, подвести к выполнению тестов.