-



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Согласовано**  Заместитель директора  МБОУ «Борисовская СОШ №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.С.Воскобойник  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. | **Утверждено**  Директор МБОУ «Борисовская СОШ №2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Иванчук  Приказ № от  « » 2024 г. | **Рассмотрено**  на заседании педагогического совета от «29» августа 2024 г. № 10 |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления**

**«Пауэрлифтинг»**

**Дудник Владимира Валерьевича**

Ф.И.О. педагога, реализующего учебный курс, предмет, дисциплину (модуль)

6-11 класс

Третий год обучения

**2024-2025 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Пауэрлифтинг» имеет спортивно - оздоровительную направленность и составлена на основе образовательной модифицированной программы «Пауэрлифтинг» Дудника В.В., Борисовка, 2022 г.

Основными целями Программы являются:

- формирование здорового образа жизни;

- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- профессиональное самоопределение;

- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей)

- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

В настоящей программе выделены два этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга; выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на этапе НП являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

-устранение недостатков физического развития;

-привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям пауэрлифтингом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;

-изучение техники;

-развитие у детей аэробной выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей, соответствующих их возрасту;

- овладение минимумом теоретических знаний по пауэрлифтингу;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Программа направлена на:

- создание условий для развития ребенка;

- развитие мотивации к познанию и творчеству;

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

- приобщения детей к общечеловеческим ценностям;

- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в систему мировой и отечественной культур;

- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;

- укрепление психического и физического здоровья;

- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Программа построена на основополагающих педагогических принципах наглядности, доступности, постепенности, систематичности, последовательности.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения, юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед группой занимающихся, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика учащихся.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью программы является система восстановительно – профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практик, организация воспитательной работы.

В младших возрастных группах (1-й год обучения) учебно-тренировочный процесс носит обучающую направленность.

*Подготовительный период* (фундаментальной подготовки). Период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Задача периода: создание прочной базы для будущих достижений, обеспечение разносторонней физической подготовленности юных спортсменов и совершенствование на этой основе технико-тактической подготовки для успешного выступления на соревнованиях.

Тренировки в этом периоде носят разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Для всех учебных групп;

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.

Для всех учебных групп:

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

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 тяжёлой 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.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращенья звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЦЕВ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Планирование и учёт проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Для всех учебных групп.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для всех учебных групп.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Для всех учебных групп.

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: « лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Для групп начальной подготовки.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

Для учебно-тренировочных групп.

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

***Общая физическая подготовка.***

*Общеразвивающие упражнения.*

Для всех учебных групп.

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, наклоны вперед, назад в различных положениях и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и с движениями руками, дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; пригибание туловища, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, движение ног ножницами.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носках, различные прыжки на одной ноге и на обеих ногах на месте и в движении.

Упражнения для рук, ног и туловища: в положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; различные упражнения на координацию; маховые движения с большой амплитудой, упражнения для развития гибкости и на расслабление, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание от стены, пола одной или двумя руками с постепенным увеличением сгибания и разгибания рук, те же упражнения с партнерами; упражнения для рук, ног и туловища с партнерами или с сопротивлением партнера.

Ходьба и бег: ходьба в разном темпе, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах ступни, ходьба с выпадами и приставными шагами; ходьба и бег с различными движениями руками, бег в различном темпе, бег с изменением направления движения и скорости, пружинистый бег на носках, постепенно ускоряющийся бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени, бросание и ловля мячей на ходу и на бегу; с руками, поднятыми на уровень плеча и вверх.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и предметами.

С короткой скакалкой: прыжки с вращением гимнастической скакалкой вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалкой. Утяжеленная скакалка.

С длинной скакалкой: набегание под вращающуюся скакалку, прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками, вдвоем и строем.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку в прыжке, подбрасывание и ловля палки, упражнения втроем с одной палкой с сопротивлением.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движения руками с движением туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из положения стоя, стоя на коленях, сидя, лежа лицом вниз в различных направлениях и различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ног),броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке),эстафеты и игры с мячами, соревнования на дальность бросания мяча одной и двумя руками вперед и через себя.

Упражнения с баскетбольным мячом: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы сбоку, снизу, ведение мяча (дриблинг) с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной рукой, двумя

руками с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах по школьной программе.

Спортивные и подвижные игры: подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой.

Спортивные игры: мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол, волейбол, ручной мяч. Игры проводятся по упрощенным правилам. Игры в мини - футбол и ручной мяч, во избежание травм, желательно проводить без вратаря. Для вовлечения в игры всего контингента занимающихся игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков не забьет, по крайней мере, один гол. Футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перенос и перекладывание груза. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30м с максимальной скоростью. Бег целью догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной скакалкой: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для \_развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед с места, с разбега и с прыжка, кувырки назад и в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Эстафеты «пола препятствий»: с перелазанием, пролезанием, кувырками, с различными перемещениями. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, легкоатлетических барьеров и др.)

Упражнения для \_развития общей выносливости. Равномерный бег до 500м. Кросс на дистанции до 1км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 8-10 мин. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции 1 -3 км.

Туристические походы.

***Специальная физическая подготовка***

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ

ПАУЭРЛИФТИНГА (ИЗУЧЕНИЕ)

Для всех учебных групп

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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. Выполнение команд судьи. 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. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

***Практическая подготовка***

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ).

Для учебно-тренировочных.

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

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. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ТЕХНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА.

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

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

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; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

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, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

ТРЕНИРОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ И СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ

(НА КАНИКУЛАХ).

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню. На УТС, носящих оздоровительный характер, тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъёмы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

**Основные закономерности возрастного развития и совершенствования физических качеств на этапах многолетней тренировки**

***Этап базовой подготовки***

***(начальной спортивной специализации)***

В 13 у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Набольший прирост подвижности в суставах имеет место у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В начальной фазе полового созревания увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 12-14 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстро снижаются.

В 12-14 лет значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 12-14 лет быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Главной задачей в занятиях со спортсменами является развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма. В процессе тренировки юных спортсменов важная роль отводится воспитанию дисциплинированности, решительности, настойчивости и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, и задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь Центра.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий(наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секции, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиции. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино, фото, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.

**Контрольно-переводные нормативы**

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготов­ленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела про­граммы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена, так или иначе, специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течение всего годичного цикла подготовки. - специальная физическая подготовка, характеризующаяся уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВРЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

* определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

* *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* *проговаривать* последовательность действий;
* уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
* учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

* добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

* осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пауэрлифтинг» учащиеся *будут знать:*

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и будут уметь:*

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своём здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пауэрлифтинг» учащиеся *смогут узнать:*

* значение данного вида спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий пауэрлифтингом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по пауэрлифтингу;

*и смогут научиться:*

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пауэрлифтингом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пауэрлифтингом.
* **Восстановительные средства и мероприятия**
* К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.
* Восстановительные процессы подразделяют на : текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжении.
* Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.
* Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.
* Педагогические средства восстановления включают:
* - рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
* - построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
* - варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
* - разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
* - разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.
* Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.
* Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.
* Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.
* Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы) комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), мероприятиями личной гигиены.
* Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.
* Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.
* При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

**Врачебный контроль**

* Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной организации, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или районным врачебно-физкультурным диспансером.
* Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.
* Врач спортивной организации осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.
* На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете организации или во врачебно-физкультурном диспансере.
* Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Периодически проводят текущие обследования. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональный подготовленности. Углубленные и этапные обследования дают возможность определять динамику состояний здоровья и спортивной формы занимающихся, текущие обследования позволяют следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.
* В учебно-тренировочных группах предусматривается проведение двух углубленных медицинских обследований по программе диспансеризации. Их главной задачей является определение состояния здоровья, выявление отклонений от нормы и составление на основе этого соответствующих рекомендаций.

**Инструкторская и судейская практика**

* Учащиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-­тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-­тренировочных группах.
* Со второго года обучения занимающиеся в УТГ должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить их вместе с тренером. На четвертом году обучения в учебно- тренировочных группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

**VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

**Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения**

* Система нормативов последовательно охватывает весь период обуче­ния. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения и учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.
* Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготов­ленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела про­граммы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.
* Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме вступительных испытаний, предусмотренных ДООПЦ, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения определенной дополнительной предпрофессиональной программы с учетом федеральных государственных требований. Для индивидуального отбора поступающих разрабатывается комплекс нормативов физической подготовки, включающий в себя предметные области: - общая физическая подготовка, направленная на воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном обще-подготовительными упражнениями.
* Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка спортсмена, так или иначе, специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течение всего годичного цикла подготовки. - специальная физическая подготовка, характеризующаяся уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.
* Основными средствами специальной физической подготовки являются: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений и специально-подготовительные упражнения. - избранный вид спорта, основной задачей которого является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсменам с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивать прогресс мастерства в процессе занятий.

**Текущий контроль успеваемости**

* Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов программы, выполнения тренировочного задания учащимися по результатам проверки. Текущий контроль успеваемости применяется ко всем учащимся Учреждения. Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий. Избранная форма текущего контроля успеваемости указывается тренером-преподавателем в календарно-тематическом планировании, журнале групповых занятий Учреждения.

**Организация промежуточной аттестации**

* Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительных образовательных программ по видам спорта после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.
* Задачи аттестации: выполнение в полном объеме дополнительных образовательных программ по видам спорта на этапах спортивной подготовки; определение уровня подготовленности учащихся по каждой предметной области дополнительной образовательной программы; подготовка учащихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов; комплектование сборных команд школы по видам спорта; комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки учащихся.
* Программы в Учреждении реализуются поэтапно, с зачислением учащихся на каждый этап (период) подготовки при условии положительных результатов освоения программ. При проведении промежуточной аттестации учащихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.
* В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации по каждой предметной области дополнительной образовательной программы: теория и методика физической культуры и спорта - зачет; общая физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов; избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; другие виды спорта и подвижные игры; технико-тактическая и психологическая подготовка - соревновательные поединки.

###### **Тематический план 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Примечание** |
| **План** | **Факт** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (26 ч)** | | | | | |
| 1 | Теоретическая часть: Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан.  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Действия спортсмена до съема штанги со стоек. | 2 | 2.09 |  |  |
| 2 | Медицинский контроль: Медицинский контроль в начале учебного года. Определение уровня физической работоспособности.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Действия спортсмена до съема штанги со стоек. | 2 | 4.09 |  |  |
| 3 | Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Выполнение команд судьи. | 2 | 6.09 |  |  |
| 4 | Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Расстановка ног. Ширина хвата. | 2 | 9.09 |  |  |
| 5 | Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Способы захвата и оптимальная ширина хвата. | 2 | 11.09 |  |  |
| 6 | Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Расстановка ног. Ширина хвата. | 2 | 13.09 |  |  |
| 7 | Медицинский контроль: ЧСС, МОК, Зрительный контроль, после микроцикла. Анализ структуры подготовленности.  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Стартовое положение. Расстановка ног. | 2 | 16.09 |  |  |
| 8 | Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.  ОФП: Упражнения с отягощениями.  СФП: Съем штанги со стоек. | 2 | 18.09 |  |  |
| 9 | Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.  ОФП: Упражнения с отягощениями.  СФП: Положение туловища на скамье. | 2 | 20.09 |  |  |
| 10 | Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Положение спины и расстановка ног. | 2 | 23.09 |  |  |
| 11 | Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Выполнение команд судьи. | 2 | 25.09 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.  ОФП: Упражнения с отягощениями.  СФП: Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. | 2 | 27.09 |  |  |
| 13 | Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Разновидности старта (динамический, статический). | 2 | 30.09 |  |  |
| **КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ. (20 ч)** | | | | | |
| 14 | Теоретическая часть: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. | 2 | 2.10 |  |  |
| 15 | Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. | 2 | 4.10 |  |  |
| 16 | Теоретическая часть: Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Разновидности старта (динамический, статический). | 2 | 14.10 |  |  |
| 17 | Теоретическая часть: Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги | 2 | 16.10 |  |  |
| 18 | Теоретическая часть: Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. | 2 | 18.10 |  |  |
| 19 | Теоретическая часть: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Разновидности старта (динамический, статический). | 2 | 21.10 |  |  |
| 20 | Теоретическая часть: Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. | 2 | 23.10 |  |  |
| 21 | Теоретическая часть: Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Разновидности старта (динамический, статический). | 2 | 25.10 |  |  |
| 22 | Теоретическая часть: Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. | 2 | 28.10 |  |  |
| 23 | Теоретическая часть: Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. | 2 | 30.10 |  |  |
| **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. (14 ч)** | | | | | |
| 24 | Теоретическая часть: Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Фиксация штанги на груди. | 2 | 1.11 |  |  |
| 25 | Теоретическая часть: Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови.  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Дыхание во время выполнения упражнения. | 2 | 4.11 |  |  |
| 26 | Теоретическая часть: Сердце и сосуды.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. | 2 | 6.11 |  |  |
| 27 | Теоретическая часть: Дыхание и газообмен.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. | 2 | 8.11 |  |  |
| 28 | Теоретическая часть: Органы пищеварения и обмен веществ.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Фиксация. Выполнение команд судьи. | 2 | 11.11 |  |  |
| 29 | Теоретическая часть: Органы выделения.  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Съем штанги с помоста. | 2 | 13.11 |  |  |
| 30 | Теоретическая часть: Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. | 2 | 15.11 |  |  |
| **ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.** **(16 ч)** | | | | | |
| 31 | Теоретическая часть: Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Съем штанги с помоста. | 2 | 25.11 |  |  |
| 32 | Теоретическая часть: Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Фиксация. Выполнение команд судьи. | 2 | 27.11 |  |  |
| 33 | Теоретическая часть: Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. | 2 | 29.11 |  |  |
| 34 | Теоретическая часть: Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).  Судейская практика: Права и обязанности судей на помосте, секрктарей.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Дыхание при выполнении упражнения. | 2 | 2.12 |  |  |
| 35 | Теоретическая часть: Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи. | 2 | 4.12 |  |  |
| 36 | Теоретическая часть: Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания.  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи. | 2 | 6.12 |  |  |
| 37 | Теоретическая часть: Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. | 2 | 9.12 |  |  |
| 38 | Теоретическая часть: Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Дыхание при выполнении упражнения. | 2 | 11.12 |  |  |
| **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА.** **(18 ч)** | | | | | |
| 39 | Теоретическая часть: Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.  Медицинский контроль.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Дыхание при выполнении упражнения. | 2 | 13.12 |  |  |
| 40 | Теоретическая часть: Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Совершенствования ухода в подсед. | 2 | 16.12 |  |  |
| 41 | Теоретическая часть: Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Подъем штанги от груди. | 2 | 18.12 |  |  |
| 42 | Теоретическая часть: Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. | 2 | 20.12 |  |  |
| 43 | Теоретическая часть: Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Совершенствования ухода в подсед. | 2 | 23.12 |  |  |
| 44 | Теоретическая часть: Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Подъем штанги от груди. | 2 | 25.12 |  |  |
| 45 | Теоретическая часть: Дневник самоконтроля.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. | 2 | 27.12 |  |  |
| 46 | Теоретическая часть: Объективные и субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др.  ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. | 2 | 10.01 |  |  |
| 47 | Теоретическая часть: Методика ведения дневника самоконтроля.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Положение рук, ног и туловища на старте. | 2 | 13.01 |  |  |
| **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.** **(110 ч)** | | | | | |
| 48 | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. | 2 | 15.01 |  |  |
| 49 | ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. | 2 | 17.01 |  |  |
| 50 | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Положение рук, ног и туловища на старте. | 2 | 20.01 |  |  |
| 51 | Судейская практика: Привлечение к судейству соревнований, помощь в составлении протоколов. | 2 | 22.01 |  |  |
| 52 | ОФП: Упражнение с отягощениями.  СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. | 2 | 24.01 |  |  |
| 53 | Теоретическая подготовка: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. | 2 | 27.01 |  |  |
| 54 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. | 2 | 29.01 |  |  |
| 55 | ОФП: Упражнения на растяжку с собственным весом  СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. | 2 | 31.01 |  |  |
| 56 | Теоретическая подготовка: Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. | 2 | 3.02 |  |  |
| 57 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. | 2 | 5.02 |  |  |
| 58 | ОФП: Упражнения на растяжку с собственным весом  СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. | 2 | 7.02 |  |  |
| 59 | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Техника подведения рук под гриф штанги. | 2 | 10.02 |  |  |
| 60 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Направление, амплитуда и скорость опуская. | 2 | 12.02 |  |  |
| 61 | ОФП: Упражнения на растяжку с собственным весом  СФП: Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. | 2 | 14.02 |  |  |
| 62 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: наиболее рациональное расположение звеньев тела. | 2 | 24.02 |  |  |
| 63 | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Техника подведения рук под гриф штанги. | 2 | 26.02 |  |  |
| 64 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Направление, амплитуда и скорость опуская. | 2 | 28.02 |  |  |
| 65 | Контрольное занятие. Промежуточная сдача нормативов «ПРОХОДКА».  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: наиболее рациональное расположение звеньев тела. | 2 | 3.03 |  |  |
| 66 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: наиболее рациональное расположение звеньев тела. | 2 | 5.03 |  |  |
| 67 | Теоретическая часть: Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом  СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. | 2 | 7.03 |  |  |
| 68 | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Положение звеньев тела перед началом жима. | 2 | 10.03 |  |  |
| 69 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: наиболее рациональное расположение звеньев тела. | 2 | 12.03 |  |  |
| 70 | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом  СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. | 2 | 14.03 |  |  |
| 71 | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Положение звеньев тела перед началом жима. | 2 | 17.03 |  |  |
| 72 | Теоретическая часть: Понятие о спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания  ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Наиболее рациональное расположение звеньев тела. | 2 | 19.03 |  |  |
| 73 | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом  СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. | 2 | 21.03 |  |  |
| 74 | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Положение звеньев тела перед началом жима. | 2 | 24.03 |  |  |
| 75 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. | 2 | 26.03 |  |  |
| 76 | Мед. контроль.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. | 2 | 28.03 |  |  |
| 77 | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом  СФП: Вставание из подседа. | 2 | 31.03 |  |  |
| 78 | Соревнования: Первенство ПФО по пауэрлифтингу и классическому троеборью. IPF. | 2 | 2.04 |  |  |
| 79 | Теоретическая подготовка: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.  ОФП: Выполнение упражнений с отягощением. Выполнение упражнений на тренажерах. Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. | 2 | 04.04 |  |  |
| 80 | Судейская практика: Разбор ошибок, отдельных моментов Первенство ПФО по пауэрлифтингу и классическому троеборью. IPF.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Вставание из подседа. | 2 | 07.04 |  |  |
| 81 | Теоретическая подготовка: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. | 2 | 14.04 |  |  |
| 82 | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. | 2 | 16.04 |  |  |
| 83 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа. | 2 | 18.04 |  |  |
| 84 | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. | 2 | 21.04 |  |  |
| 85 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа. | 2 | 23.04 |  |  |
| 86 | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. | 2 | 25.04 |  |  |
| 87 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа. | 2 | 28.04 |  |  |
| 88 | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. | 2 | 30.04 |  |  |
| 89 | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. | 2 | 2.05 |  |  |
| 90 | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. | 2 | 5.05 |  |  |
| 91 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. | 2 | 7.05 |  |  |
| 92 | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. | 2 | 12.05 |  |  |
| 93 | Теоретическая часть: Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки  ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом. | 2 | 14.05 |  |  |
| 94 | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье. | 2 | 16.05 |  |  |
| 95 | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с виса, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения. | 2 | 19.05 |  |  |
| 96 | ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом | 2 | 20.05 |  |  |
| 97  98 | ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье.  Теоретическая часть: Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки  ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с виса, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения. | 2 | 21.05 |  |  |
| 99  100 | Судейская практика: Действия спортсмена при подаче протеста. Предсоревновательная процедура.  ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом  ОФП: Выполнение упражнений на тренажерах.  СФП: Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье. | 2 | 23.05 |  |  |
| 101  102 | ОФП: Выполнение упражнений с собственным весом.  СФП: Тяга в уступающем режиме, с задержками, с виса, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.  ОФП: Выполнение упражнений с отягощением.  СФП: Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом | 2 | 26.05 |  |  |
|  | Итого | 204 |  |  |  |

**VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Основная литература:**

1. А.В. Бычков, Н.В. Швецова Типовая программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу (силовому троеборью) [ текст] / А.Н, Савчук, Г.В. Ходосевич, О.В.Рыженко - Красноярск, ООО «Версо», 2011. - 42с.
2. Остапенко Л. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. - 1996. - №11 3. Остапенко Л. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - №7.
3. Б.И. Шейко: Пауэрлифтинг / настольная книга тренера/ [ текст] / - Москва, ЗАО ЕАМ Спорт сервис, 2004. - 543с.
4. А.В. Коршунова: «Пауэрлифтинг», Хабаровск, 1998г.

**Дополнительная литература:**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 24.10.2012 года № 325.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. ЕВСК. г. Москва. «Советский спорт».2012.
5. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня.- М.: Шаг, 1993.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов.- М.: Владос,2002.
7. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность.- М.: Терра-спорт, 2000.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003.
9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27867/>