

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
Протокол № 6 от 31.05.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ВИД СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Срок реализации программы - 1 год

Разработчики

Инструктор-методист ФСО МАУ ДО «СШ
«Юность»

Заместитель директора МАУ ДО «СШ «Юность»

Тренер-преподаватель МАУ ДО «СШ «Юность»

Тренер-преподаватель МАУ ДО «СШ «Юность»

Закирова В.В.

Соконова Е.С.

Зубок С.В

Власов В.П..

Оглавление		
	Пояснительная записка	4
I.	Нормативная часть	6
1.1.	Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг»	6
1.2.	Актуальность и педагогическая целесообразность программы	6
1.3.	Объем и срок реализации программы	7
1.4.	Планируемые результаты	8
1.5.	Учебный план	8
II.	Методическая часть	11
2.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	11
2.2.	Теория и методика физической культуры и спорта	12
2.3.	Физическая подготовка	13
2.4.	Избранный вид спорта	14
2.5.	Требования техники безопасности	15
III.	Система контроля	17
IV.	Условия реализации программы	19
4.1.	Материально-техническое обеспечение	19
4.2.	Кадровое обеспечение	19
	Перечень информационного обеспечения	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «пауэрлифтинг», определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки и составлена в соответствии с:

- Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Расписание занятий (тренировок) составляется отделом спортивной подготовки МАУ ДО «СШ «Юность» с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов вида спорта пауэрлифтинг: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из четырех частей:

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему

тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико- педагогического и психологического контроля и управления.

Третья часть программы - система контроля и зачётных требований. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Четвертая часть программы - условия реализации программы, которая включает список материально-технического обеспечения и кадровое обеспечение.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг»

Характеристика вида спорта Пауэрлифтинг (силовое троеборье) - спорт, включающий в себя три соревновательных упражнения: приседание со штангой на спине, жим штанги лежа на скамье и тягу становую. Победитель определяется по сумме поднятых килограммов, по результатам трех попыток в каждом упражнении. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» («база»), так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и в той или иной степени практически все мышцы. Данные упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы. Однако в пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Пауэрлифтинг сравнительно молодой вид спорта и является довольно популярным как в нашей стране, так и за рубежом. Привлекательность спорта состоит в том, что все движения естественны и в полной мере проявляют физические способности спортсмена. В пауэрлифтинге используется система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. В процессе овладения двигательной деятельностью общеразвивающего характера, совершенствуются не только физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. В пауэрлифтинге, в отличие от тяжелой атлетики, спортсмены развивают физическое качество - силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

Начало развития пауэрлифтинга в округе приходится на конец 80-х - начало 90 годов. Развитие пауэрлифтинга на территории Ханты – Мансийского автономного округа – Югры связано с деятельностью Региональной общественной организации «Федерации пауэрлифтинга Ханты - Мансийского автономного округа - Югры», основанной в 1992 г. Региональной общественной организацией «Федерацией пауэрлифтинга Ханты – Мансийского автономного округа – Югры», при поддержке Правительства ХМАО – Югры, Департамента физической культуры и спорта ХМАО – Югры.

Долгое время основной дисциплиной в пауэрлифтинге являлось силовое троеборье - приседание, жим и тяга, с использованием экипировки. Однако в последние годы, большую популярность приобретают соревнования по жиму лежа, с использованием экипировки, а также дисциплина без использования экипировки - троеборье классическое. Для этих видов разработаны нормативы, разрядные нормативы 2022-2025 гг. (утверждены приказом МС № 6 от 11.01.2022г.). Учитывая тенденции и популярность спорта, в перспективе будут утверждены и нормативы по классическому жиму лежа.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В условиях современной жизни детское население страны, ведет малоподвижный образ жизни, просиживая за компьютерами, планшетами, в телефонах, вследствие чего ухудшается здоровье, снижается умственное развитие, дети мало общаются между собой, значит, теряются их коммуникативные навыки. Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных спортсменов и обусловлена вовлечением детей и молодёжи к занятиям физической культурой и спортом способствует приобщению к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения несовершеннолетних, повышению самооценки, укреплению психического и физического здоровья, формированию устойчивого интереса к лыжным гонкам и дальнейшему выбору вида спорта.

Цель программы:

- формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры;
- укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- сформировать стойкий интерес к занятиям спортом вообще;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на силу, выносливость);
- отобрать перспективных детей и подростков для дальнейших занятий пауэрлифтингом.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных учащихся, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию;
- всесторонней физической подготовленности;
- укреплению здоровья учащихся.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки обучающихся в СОГ является не только технико- тактическая подготовка спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются в возрасте от 6, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест. При достижении обучающимися возраста 10 лет, осуществляется индивидуальный отбор для занятий в группы начальной подготовки по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе пауэрлифтинг, т.е. занимающиеся непрошедшие индивидуальный отбор дальше продолжают обучаться по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по пауэрлифтингу.

Актуальность занятий пауэрлифтингом, заключается в том, что в современном быстроразвивающемся спорте, необходимо искать пути устойчивого прогрессирования атлетов, с целью поддержания и повышения уровня пауэрлифтинга в России. Фундамент для этого стоит закладывать еще на ранних стадиях становления спортсмена, уже на уровне групп начальной подготовки.

1.3. Объем и срок реализации программы:

Срок реализации программы - 1 год.

Возраст обучающихся - с 10 и старше. Приём детей на спортивно-оздоровительный этап производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача. Наполняемость групп составляет от 10 до 20 человек.

Режим занятий. Занятия в учреждении должны проходить в соответствии с учебным планом в любое время учебного года и рассчитаны на 40 учебных недель. Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября по 31 августа. В период школьных каникул занятия проводятся по расписанию.

Общее количество часов в неделю составляет 4 часа, 160 часов в год.

Продолжительность одного занятия не должно превышать 2-х академических часов.

Форма обучения - очная. В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий: групповая; работа по индивидуальным планам; участие в соревнованиях.

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и

гендерных особенностей обучающихся (Таблица №1).

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу

Таблица №1

Режим занятий, численный состав группы, объем тренировочной нагрузки.

Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Общее количество часов в год
10	20	2-3	4	160

1.4. Планируемые результаты.

Личностные:

- усилится желание воспитать в себе морально-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, терпение;
- появится интерес к занятиям лыжным спортом;
- научатся соблюдать нормы общественного поведения;
- смогут анализировать выполнение упражнений с целью видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.

Метапредметные:

- будут улучшены результаты общей физической подготовленности;
 - будут иметь представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости;
 - будет получен опыт участия в спортивных соревнованиях.
- Предметные:
- будут усвоены начальные двигательные навыки передвижения на лыжах;
 - будут приобретены новые теоретические знания;
 - повысят уровень общей и специальной физической подготовленности;
 - научатся выполнять технически правильно лыжные ходы;
 - научатся применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности.

Основными критериями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава учащихся;
- посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники.

1.5. Учебный план

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен учебный план с расчетом на 40 недель.

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Таблица №2

Учебный план тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	70
2	Специально физическая подготовка	41
3	Теория и методика физической культуры и спорта	10
4	Техническая подготовка	20
5	Медицинские и медико-биологические тестирования и контроль. Приемные и переводные испытания	4
6	Другие виды спорта и подвижные игры	15
	ИТОГО	160

Подготовку спортсменов осуществляют педагогические работники, имеющие право на занятие педагогической деятельностью со средним профессиональным или высшим образованием, которые отвечают квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Примерный план распределения программы в годичном цикле указан в таблице №3

Таблица №3

Календарный учебный график на 1 год обучения

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	6	6	7	6	6	4	4	4	70
2	Специально физическая подготовка	3	4	4	5	4	4	5	4	4	3	3	3	46
3	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	20
5	Медицинские и медико-биологические тестирования и контроль. Приемные и переводные испытания	1	1								1		1	4

6	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
	Итого часов	14	16	15	16	13	13	16	14	14	12	8	9	160

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных упражнений, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники выполнения основных упражнений;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

2.2. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания могут сообщаться спортсменам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам подготовки спортсмена

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Для получения теоретических знаний очень важно приучить школьников к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

Физическая подготовка

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую подготовку учащихся, контрольно-переводные испытания, восстановительные мероприятия, тренерскую, судейскую практику и участие в соревнованиях по календарному плану.

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

К специальной физической подготовке относятся разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений, которые способствуют развитию и совершенствованию физических качеств тяжелоатлетов и техники выполнения упражнений.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице №4.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Таблица №4

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта

№ п/п	Тема	Количество часов
1	История развития пауэрлифтинга	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1

3	Гигиенические знания, умения и навыки	1
4	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1
5	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	2
6	Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке	1
7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
8	Основы спортивного питания	1
9	Оказание первой помощи при травмах	1
	ИТОГО	10

2.3. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

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

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

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

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

Общеразвивающие:

Упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на перекладине; на гимнастической стенке.

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

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

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем 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 съема 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.

Одно из основных условий достижения результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

2.4. Избранный вид спорта

Технико-тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена, проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, отбору упражнений, последовательности их выполнения);
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимальный результат.

Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и

выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

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

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

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

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия.

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

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером- преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Восстановительные мероприятия

Среди факторов, оптимизирующих подготовку, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Как известно, восстановительные процессы в организме спортсменов представляют собой важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки. Все изменения, происходящие в этот период, можно объединить понятием «восстановление». Восстановление тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются конструктивными изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающими в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности.

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления - физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

В результате утомления в организме спортсменов в виде закономерной биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма.

Развертывание и быстрота восстановительных процессов тесно связаны с тремя группами факторов: особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и др.), экологическими факторами окружающей среды.

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

а) первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к дорабочему состоянию;

в) вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (суперкомпенсации).

г) третья: через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращаются к исходному уровню до тренировки.

Одна из важных особенностей восстановительных процессов - неоднократное (гетерохромные) возвращение к исходному уровню различных показателей психофизиологических функций. Так, например, восстановление потребления кислорода, легочной вентиляции, пульса, артериального давления и температуры кожи у работающих мышц происходит в разные сроки. Гетерохромное восстановление психофизиологических функций предполагает неодинаковую степень готовности к различным упражнениям.

Активное воздействие на восстановительные процессы представляет собой не менее важную задачу, чем адекватные тренировочные нагрузки. Поэтому применение различных восстановительных средств рассматривается в современной системе подготовки спортсменов как необходимый фактор достижения высоких спортивных результатов. Следует подчеркнуть, что в научных исследованиях установлено: процессы восстановления можно тренировать. Скорость восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок – один из основных критериев оценки тренированности человека.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий многие специалисты рекомендуют комплексное применение различных восстановительных средств. Весьма важно, чтобы принцип комплектности применения восстановительных средств осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо, и микроциклах, а также в течение тренировочного дня. Для рационального планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий важное значение имеет постоянно поступающая информация об особенностях развертывания процессов утомления восстановления в организме спортсменов после отдельных различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле (кумулятивный эффект). Все это позволяет более эффективно применять различные средства восстановления. При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла

2.5. Требования техники безопасности

К занятиям в тренажерном зале допускаются:

- с 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий
- физкультурой с повышенной нагрузкой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по использованию всех видов тренажеров;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

При нахождении в тренажерном зале обучающиеся обязаны соблюдать. Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в тренажерном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором МАУ ДО «СШ «Юность».

Опасными факторами в тренажерном зале являются:

- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- химические (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в тренажерном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в тренажерном зале, подходить к имеющемуся в тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года не менее 1 раза в месяц. Он предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, нормативов, тестов.

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год (декабрь, май-июнь). Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных тестов, упражнений.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

После окончания всего этапа обучения обучающийся должен:

- стремиться к систематическим занятиям спортом; овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развивать и совершенствовать общие физические качества; ознакомится с требованиями спортивного режима, гигиены и технике безопасности

Обучающийся умеет:

- совершенствовать показатели своей физической подготовленности
- совершенствовать уровень освоения базовой техники по пауэрлифтингу
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля
- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно проводить утреннюю зарядку
- организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка»

Контрольные нормативы итоговой аттестации по общей и специальной физической подготовке приведены в таблице №4.

Таблица №4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

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

2.2.	Приседание, ладони на затылке	мин, с	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Данные нормативы могут быть использованы в качестве контрольных по итогам занятий в спортивно-оздоровительной группе в конце периода обучения.

Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, с оставляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - качественная оценка разносторонности и эффективности техники.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения в процессе игровой деятельности.

Соревнования проводятся в группе в основном для приобретения соревновательного опыта.

Результатом реализации программы должно стать: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный инвентарь:

- Спортивный зал,
- Тренажеры и тренажерные устройства,
- Штанги,
- Гантели,
- Тяжелоатлетические пояса,
- Майки для жима,
- Комбинезоны для приседания,
- Бинты для приседания
- Напульсники,
- Штангетки.

4.2. Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения лыжным гонкам.

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

«Педагог дополнительного образования для детей и взрослых». Профессиональный стандарт утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ 22.09.2021 года № 652-н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1.Бычков А. Время пришло... // Олимп. – 1996. - № 2
- 2.Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.
- 3.Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.
- 4.Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. — Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996.
- 5.Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 6.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 7.Остапенко Л. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - №11
- 8.Остапенко Л. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - №7.
- 9.Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336
- 10.Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994.
- 11.Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
- 12.Смолов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. – 1990. - № 12.
- 13.Стеценко А.И. Стремление побеждать. Пауэрлифтинг Украины. – М.: ИНФРА, 1992.
- 14.Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы. — Красноярск, 1992.
- 15.Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.
- 16.Эхт Д.Н. Путь к силе. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
- 17.В.Л. Муравьев «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998.
- 18.А.В. Коршунова «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.
- 19.Р.А. Роман. Тренировки тяжелого атлета. – М.: Просвещение, 2002.
- 20.А.М. Воробьева. Тяжелая атлетика. – М.: ИНФРА, 1998.
- 21.В. Богачев. Хорсенс –92: точка отсчета // Олимп. – 2002 .- №13.
- 22.Ю.В. Верхошанский. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.
- 23.И. Ю. Журавлев. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - №3.
- 24.Л. Ю. Остапенко. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
- 25.М.Е. Лукьянов, А.И. Филамеев. Тяжелая атлетика для юношей // Физкультура и спорт, М.: Просвещение, 2003.
- 26.С.Ю. Смолов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. – 1999. - № 12.
- 27.Технические правила. Федерация пауэрлифтинга России 1997г.
28. Теория и практика физической культуры 1997г. №7
29. А.В. Фалеев, Силовые тренировки. -М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.
- 30.Авторская учебная программа по пауэрлифтингу ЗТР А.Н. Бычкова для ДЮСШ и СДЮСШОР.
31. «Образовательная программа дополнительного образования по пауэрлифтингу» автор, Заслуженный тренер России И.Б. Валетский, инструктор – методист К.Г. Павловская.