****

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Учебный план

Содержание программы

 Модуль «Физическая подготовка»

 Модуль «Основы пауэрлифтинга»

 Планируемые результаты

 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

 Календарный учебный график

Система контроля и формы аттестации

Оценочные материалы

По модулю «Физическая подготовка»

по модулю « Основы пауэрлифтинга»

 Условия реализации программы

 Материально техническое обеспечение

 Методические условия

 Информационное обеспечение программы

 Список литературы

**I. Комплекс основных характеристик программы**

1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная обще-развивающая программа по пауэрлифтингу (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа составлена на основании

 - Федерального законаа Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

 - Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26.09.2022г. №70226) Настоящий приказ вступает в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года.

 - Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

«**Пауэрлифтинг»** - программа для работы с подростками в возрасте до18 лет. Система подготовки: техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая. В программе учитываются и используются средства и методы восстановления работоспособности подростков, контроль за состоянием здоровья обучаемых, уделяется большое и неослабное вниманиек технике безопасности при выполнении упражнений, и при нахождении в спортзале. Основной принцип учебно-тренировочного процесса– универсальность в построении задач, выборе средств и методов обучения по отношению ко всем занимающимся, и в тоже время индивидуальный подход к каждому, изучение его особенностей. Программа служит для успешного овладения обучаемыми тренировочных средств, помогает повышать уровень подготовленности и функциональных возможностей ученика от одного года обучения к другому. В программе большое значение уделяется спортивным и подвижным играм, требующим способностей быстро реагировать на изменяющуюся спортивную ситуацию. Большое значение и внимание уделяется формированию правильной осанки обучаемых. Занятия состоят из разнообразных упражнений различных спортивно–физических комплексов, что и даёт требуемый эффективный конечный результат.

*Актуальность программы* обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

*Отличительные особенности данной программы* от уже существующих программ в этой области заключается в том, что по дополнительной обще-развивающей программе по виду спорта «Вольная борьба» могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Адресат программы, возраст детей*. Программа предусматривает возраст обучающихся с 12 лет. Принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Наполняемость групп – 15-25 человек

Программа рассчитана на реализацию в течение 3лет подготовки.

**Основными формами тренировочной работы** в ДЮСШ являются: групповые занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Качественный состав учащихся:** школьники до 18 лет г.Чаплыгина и пригородных сёл, учащиеся различных учебных заведений г. Чаплыгина .

При приёме - обязательно медицинское заключение (справка), паспортные данные обучаемого. Учащиеся обязаны быть ознакомлены с техникой безопасности, правилами поведения в спортзале, соблюдать личную гигиену и дисциплину при нахождении в зале.

*Объем программы*  по общему количеству учебных часов запланированных (276 часов в год)

 *Форма обучения:* очная.

 *Методы обучения:* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, учебные соревнования.

 *Тип занятий:* теоретический, практический.

*Формы проведения занятий:* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, учебные соревнования, участие в соревнованиях.

*Срок освоения программы:* 3 года.

**2. Принципы и методы физического воспитания в пауэрлифтинге**

Необходимого уровня физической подготовки можно достичь только при проведении занятий со строгим соблюдением методических принципов. Эти принципы определяют общее положение по управлению процессом подготовки.

**Принцип сознательности и активности**

предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, что предполагает изучение теории и методики физического воспитания, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание его цели, задач, логики построения. Полученные знания стимулируют анализ, самоконтроль и само-корректировку при выполнении физических упражнений, содействуют развитию самостоятельности, инициативности и творческих начал у школьников.

Участие школьников в тренировочных занятиях должно быть не только сознательным, но и активным. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. В качестве мотива может быть просто желание активно отдохнуть.

**Принцип систематичности**

предполагает прежде всего регулярность занятий рациональное чередование нагрузок и отдыха, преемственность и последовательность тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия накладывался на след, оставленный от предыдущего занятия. Занятия от случая к случаю или занятия с большими перерывами (более 4—5 дней) не эффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности. Стало быть, интервал отдыха должен заканчиваться раньше, чем наступает снижение достигнутого уровня работоспособности.

 **Принцип доступности**

обязывает учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся. Доступность не означает отсутствия трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Упрощение снижает развивающее влияние занятий на занимающегося.

При определении содержания тренировочного занятия необходимо соблюдать следующие правила: от простого к сложном*у,* от легкого к трудному, от известного к неизвестному, Конкретные данные о возможностях занимающиеся получают путем тестирования и систематического врачебного контроля, а также руководствуясь учебными программами и нормативными требованиями.

**Принцип динамичности**

или постепенного повышения требований заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Переход к новым тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно, с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся. Повышение тренировочных нагрузок может быть постепенным (прямолинейным, восходящим)*,* скачкообразным, ступенчатым или волнообразным. Использование вида нагрузок зависит от цели и задач занятий на данный период, а также от индивидуальных особенностей занимающихся.

 **Методы физического воспитания**

Методы физического воспитания решают практические вопросы применения физических упражнений. Для реализации задач физической подготовки используются методы: строго регламентированного упражнения, вариативного упражнения, соревновательный и другие. Необходимо отметить, что ни один метод, каким бы хорошим он ни был сам по себе, взятый в отрыве от других, не может рассматриваться как единственно полезный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию задач физического воспитания

**Метод строго регламентированного упражнения**

Строгая регламентация упражнений является основным методическим приемом спортивной тренировки, и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме, с точно заданной по усилиям, времени выполнения и т. д. физической нагрузкой, твердо предписанной программой движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений)*,* точным и дозированными интервалами отдыха между упражнениями.

Строгая регламентация выполнения упражнений обеспечивает оптимальные, гарантированные и точно направленные воздействия на развитие физических качеств.

По характеру работы нагрузки могут быть стандартными и переменными. К стандартным относятся нагрузки, при которых сохраняется постоянная интенсивность упражнения.

При применении упражнений со стандартной нагрузкой различают метод равномерного упражнения, при котором нагрузка не прерывается интервалами отдыха и не изменяется по величине, например, длительный равномерный бег, и метод повторного упражнения, который заключается в том, что одинаковые нагрузки следуют через определенные интервалы отдыха, например, повторный пробег отрезков с предельной скоростью с полными интервалами отдыха.

При переменных нагрузках интенсивность мышечной работы изменяется. Нагрузка может изменяться в сторону ее повышения (прогрессирующая нагрузка) или в сторону уменьшения *(*убывающая нагрузка) . Прогрессирующая нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма. Убывающая нагрузка, снижая функциональные воздействия, дает возможность увеличивать объем мышечной работы.

В упражнениях с переменными нагрузками применяются методы интервального упражнения, которые характеризуются изменением нагрузки после каждого интервала отдыха. К ним относятся: метод интервального упражнения с прогрессирующей нагрузкой, например однократное поднимание штанги с увеличением ее веса после каждого подхода с полным интервалом отдыха между ними; метод интервального упражнения с убывающей нагрузкой, например, последовательный пробег отрезков 800, 400, 200, 100 мс сокращающимися интервалами отдыха.

На практике широко применяются методы строго регламентированного упражнения комбинированного типа, в которых сочетаются стандартная и переменная нагрузки, а также варьируются величина и характер отдыха.

Основными их разновидностями являются:- метод повторно-переменного упражнения, представляющий собой непрерывное и многократное повторение комбинации двух различных нагрузок, например, 200 м быстрого и 100 м спокойного бега. Этот метод позволяет достигать больших объемов интенсивности нагрузки на тренировочном занятии:;

- метод повторно-прогрессирующего упражнения, например, повторное поднимание штанги с увеличением ее веса перед каждым следующим подходом (6 раз по 50 кг + 4 раза по 55 кг + 3 раза по 60 кг);

- метод повторного упражнения с уменьшающимися интервалами отдыха, например, повторный пробег отрезка 200 м с одинаковой скоростью, но с сокращением интервалов отдыха после каждого забега. Одним из вариантов регламентированного упражнения при комплексном воздействии является круговая тренировка. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс. Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 8—10 заранее подготовленных мест (тренажеры, гантели и т. д.) . На каждом месте повторяется один вид упражнений, воздействующий на определенную мышечную группу (мышцы нижних конечностей пояс верхних конечностей передней или задней поверхности тела) . Число повторений устанавливается индивидуально, обычно 50 или 30 процентов от максимально возможного результата в данном движении.

**Метод вариативного упражнения**

Отличительной чертой этого метода является направленное изменение характеристик упражнения по ходу его выполнения. Это достигается разными путями: изменением скорости, способа выполнения действия, путем варьирования интервалов отдыха и внешних условий. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил, занимающихся в условиях упорядоченного соперничества при выполнении контрольно-зачетных упражнений или в официальных соревнованиях. Соревновательный метод стимулирует максимальную мобилизацию физических и связанных с ними психических сил и способностей занимающихся, совершенствование умений, навыков в усложненных условиях. Все это происходит на фоне высокого эмоционального напряжения, что позволяет: - стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; - выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; - обеспечивать максимальную физическую нагрузку, содействовать воспитанию волевых качеств. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

**3. Цели и задачи программы**

***Образовательные:***

1. Обучение технике выполнения упражнений. Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде. Обучение навыкам ведения дневника, а так же анализа полученных данных. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по пауэрлифтингу, судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

3. дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки.

4. обучить учащихся составлять индивидуальные комплексы.

5. научить правильно, регулировать свою физическуюнагрузку.

6. развивать работу по формированию спортивной мотивации и развитию спортивных навыков.

***Оздоровительные:***

 1. развить силовые и основные физические качества;

 2. способствовать повышению работоспособности обучающихся.

 3. укреплять здоровье.

 4. формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

 ***Развивающие:***

 1.Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся.

2.Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), укрепление здоровья, закаливание организма.

 ***Воспитательные:***

1. воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки

2. воспитывать дисциплинированность.

3. способствовать снятию стрессов и раздражительности.

4. воспитание морально-волевых качеств.

5. подготовка к службе в рядах Российской армии.

 6. продолжить изучение личности каждого учащегося, его индивидуальных особенностей и способностей.

 7. конкретизировать систему общественных поручений,

воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни и умение ценить

и сохранять свою жизнь.

 8.пропагандировать вред алкоголизма, наркомании и табако-курения,

 повышать профессиональную ориентацию учащихся.

9. воспитывать чувство гордости и ответственности за свою страну.

10. создать условия для раскрытия способностей.

11. вести работу в целях предупреждения правонарушений и преступности.

12. проводить работу в рамках этического и эстетического воспитания

## Ежедневно:контроль посещаемости и внешнего вида учащихся.

## Еженедельно:беседы с учащимися по темам интересующих учеников.

## В конце года:подведение итогов, оформление документации, проведение собраний, корректировка индивидуального подхода к ученикам.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование модуля | **Всего****часов****1 г/об.** |  базовыйуровеньКол-во часов | **Всего****часов****2 г/об.** |  БазовыйуровеньКол-во часов | **Всего****часов****3г/об.** |  Базовый уровеньКол-во часов | Формы проведения промежуточной аттестации/контроля |
| Теор. | Практ. | Теор. | Практ. | Теор. | Практ |
| 1. | **Физическая****подготовка** | **134** | 22 | 112 | **134** | 22 | 112 | **134** | 22 | 112 | эстафеты, спортивные состязания/ тестирование, спортивные состязания |
| 2. | **Основы пауэрлифтинга** | **142** | 12 | 130 | **142** | 12 | 130 | **142** | - | 142 | соревнования/ тестирование, внутригрупповые соревнования. |
|  | **Итого:** | **276** | 34 | 242 | **276** | 34 | 242 | **276** | 22 | 254 |  |

 **4.Содержание программы. 1 й год обучения**

 **Модуль физическая подготовка (134ч.)**

**Общая физическая подготовка**

 **Теория -21ч.**

1. Инструктаж по технике безопасности. Значение качественной разминки при занятиях с отягощениями.

2. Физическая культура и спорт в РФ.

3. Краткий обзор развития пауэрлифтинга.

4Гигиена, закаливание, режим и питание при занятиях с отягощениями.

 5.Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.

 6.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. 7.Психологическая подготовка.

8.ОФП и СФП - общая и специальная физическая подготовка и их значение для занимающихся.

9.Организация контрольных испытаний, соревнований, промежуточной и итоговой аттестации. Правила соревнований и испытаний.

10.Места занятий, оборудование и инвентарь. Повторный инструктаж по технике безопасности при необходимости.

* 1. Практика-43ч..
	2. Разминка –вводная часть занятия, подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. предохраняя обучаемого от трав. Является важной частью любого спортивно-оздоровительного занятия. Это может быть лёгкий бег, занятия на велотренажёре, гимнастика и т.д.

Примерная классификация упражнений обще-развивающих упражнений без предметов:

1.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.

 2.Упражнения с сопротивлением. Отталкивание.

1.Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы.

2.Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

3.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.

4.Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различным частями тела (приседания с наклоном вперёд 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 партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга .

* 1. ***Специальная физическая подготовка***

**Теория – 1 ч.**

Значение СФП в подготовке спортсменов пауэрлифтинга . Методы и средства СФП в тренировке. Теоретические основы СФП.

**Практика - 67ч.**

*Общеобразовательные и обще-развивающие упражнения на гимнастических снарядах и с предметом:*

1.Упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой. 2.Упражнения на гимнастической скамейке.

3.Упражнения на турнике.

4.Упражнения на брусьях.

5.Упражнения на шведской стенке.

 6.Лёгкая атлетика: бег на короткие прыжки в длину с места с места, прыжки в высоту с места.

2.Спортивные игры:

 волейбол, настольный теннис, футбол. Подвижные игры:

игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

1.Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений:

а) приседание с весом собственного тела,

б) приседание с весом собственного тела с поддержкой руками за шведскую стенку,

в) приседание с гимнастической палкой (бодибаром, штангой),

г) выполнение упражнения жим ногами на тренажёре,

 д) выполнение приседаний в тренажёре (Гакк- машина),

е) выполнение приседаний в тренажёре (тренажёр Смита).

2.Изучение техники выполнения изолирующих упражнений на сгибание ног в тренажёре лёжа:

разгибание ног в тренажёре сидя, отведение ног стоя на тренажёре, выполнение подъёма на носки сидя, экстензии на тренажёре, подъём таза вверх из положения лёжа(ягодичный мостик).

 *Изучение упражнений на мышцы рук, груди и плечевого пояса:*

Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений:

а) отжимание от пола с весом собственного тела или то же упражнение, но от скамейки;

б) отжимание на брусьях с весом собственного тела или то же упражнение, но от скамейки с опорой на ноги;

в) жим по углом 45 градусов на тренажёре; г)жим лёжа на горизонтальной скамье;

д) жим лёжа на наклонной скамье головой вверх; е) жим лёжа на наклонной скамье головой вниз; ё) жим штанги сидя.

1.Изучение техники выполнения изолирующих упражнений

 а) сгибание рук на бицепс стоя или сидя;

б) французский жим (разгибание рук на трицепс стоя или лёжа); в) отведение рук с гантелями или в тренажёре на плечи;

г) разведение рук с гантелями на скамье; д) сведение рук в тренажёре (Батерфляй).

2.Изучение техники выполнения базовых и подводящих упражнений на мышцы спины и брюшного пресса:

а) подтягивания на перекладине с весом собственного тела или то же упражнение, но с опорой на ноги;

б) тяга вертикального блока на тренажёре; в) тяга горизонтального блока на тренажёре; г) тяга становая и её разновидности:

-тяга на прямых ногах;

-тяга на подсогнутых ногах (румынская тяга);

-тяга в тренажёре Смита;

д) тяга штанги к подбородку узким хватом;

е) подъём на трапеции в тренажёре «становая тяга\ шраги»; ё) подъём туловища из положения лёжа;

ж) подъём ног из положения лёжа;

з) скручивание сидя на тренажёре для пресса; и) скручивание туловища на наклонной скамье; к) упражнение «планка»

л) упражнение на гимнастическом ролике.

***1.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)***

Эстафеты. Спортивные состязания.

Контрольные испытания проводятся в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

1. **Модуль "Основы пауэрлифтинга" (142 ч.)**
	1. ***Технико-тактическая подготовка - 140 ч.***

**Теория – 12 ч.**

Обучение и тренировки в пауэрлифтинге. Терминология. Правила соревнований. Правила безопасности при выполнении упражнений. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований в пауэрлифтинге . Правила судейства.

**Практика – 128 ч.**

*Изучение техники выполнения упражнений:*

*Приседание со штангой*. 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.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении

упражнения приседание со штангой на плечах.

*Жим лежа*. 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.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения

жим лёжа.

*Становая 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.

Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения становая тяга.

*Съём штанги с помоста*. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения -

приседание со штангой на плечах до соревновательного уровня.

Закрепление и стабилизация техники выполнения упражнения – жим лёжа до соревновательного уровня.

Закрепление техники выполнения упражнения становая тяга до соревновательного уровня.

Совершенствование техники выполнения приседания со штангой на плечах и развитие силы мышц ног.

Совершенствование техники выполнения жима лёжа и развитие и силы грудных мышц и плечевого пояса.

Совершенствование техники выполнения становой тяги и развитие силы мышц разгибателей спины.

***Промежуточная аттестация (2 ч.)*** Проведение групповых соревнований, товарищеских игр. Контрольные испытания в соответствии с контрольно- измерительными материалами. Внутригрупповые соревнования.

**Содержание программы**

 **(2 год обучения)**

1. **Модуль «Физическая подготовка» (134 ч.)**

 ***Общая физическая подготовка***

 **Теория – 21 ч.**

*Введение в программу второго года обучения. Техника безопасности****.***

Организационные вопросы: комплектование группы, знакомство с программой творческого объединения, расписанием занятий. Обзор тем занятий на учебный год. Правила техники безопасности.

 *Теоретическая подготовка*. Влияние атлетических упражнений на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Планирование тренировок и контроль за выполнением.

Правила и техника безопасности. Экипировка атлета.

Организация и проведение соревнований.

 **Практика – 43ч.**

*Общая физическая подготовка***.** Совершенствование выносливости. Различные методы тренировки. Комплексные подходы. Совершенствование и оптимизация тренировочного процесса .

*Спортивная тактико-техническая подготовка.* Задачи и особенности Спортивного тактико-технического подхода. Комплексы и упражнения. Различия и преимущества различных подходов. Вариативные упражнения, дополнительные подходы , оптимизация тренировочного процесса –как путь кратчайшего достижения спортивных результатов

*Психологическая подготовка* .Формирование волевых качеств спортсмена.Развитие коммуникативных свойств личности. Умение работать в коллективе и уметь правильно воспринимать критику.

*Специальная физическая подготовка***.** Комплекс обще-подготовительных и укрепляющих упражнений 5-10 мин. Упражнения для разогрева мышц и минимальной до тренировочной нагрузки нагрузки 10 - 25 мин. Упражнения связанные с вариативным подходом на повышение выносливости, силы, крепости мышц и сухожилий, развивающие и общеукрепляющие спортивные игры.

*Соревновательная подготовка* **.**Формирование и совершенствование тактико*-*технических характеристик и возможностей обучаемого. Совершенствование выполнения спортивных комплексов. Грамотное планирование нагрузки и правильное распределение времени на выполнение соревновательных упражнений. Подвижные игры - направленные на силовую подготовку и выносливость.

*Испытательно –контрольные мероприятия*. Пауэрлифтинг для начинающих. Упражнения на брусьях, турнике и матах. Сгибание рук в упоре лёжа. Приседания, жим лёжа и становая тяга в рамках Троеборья для подготовленных. Различные соревновательные спортивные игры.

*Восстановительные упражнения и занятия.* Прогулка на свежем воздухе, спортивный массаж, лёгкие подвижные спортивные игры.

 *Врачебный и медицинский контроль****.*** Ежегодные медицинский осмотр, беседы с родителями. Ежегодный контроль по допуску в спортзал на основании справки от врачей. Личный контроль обучаемых за своим здоровьем. Техника безопасности и правила поведения в спортзале. Полугодичное взвешивание обучаемых. Соразмерение веса, роста и объёмов мышц

***1.2. Специальная физическая подготовка***

**Теория – 1 ч.**

Организационные вопросы: комплектование группы, знакомство с учебной программой второго года обучения, обсуждение расписания занятий с учётом индивидуальных пожеланий обучаемых. Правила техники безопасности с учётом новых упражнений. тренажёров и спортивных снарядов, обсуждение и объяснение увеличения интенсивности спортивной нагрузки.

 *Спортивная и теоретическая подготовка*. Новые и основные задачи соревновательного периода и мероприятий в течении . Новые, более прогресссивные способы повышения достигнутого уровня с помощью специальной подготовки. Новые способы достижений высоких спортивных результатов. Особенность специально - подготовительных упражнений к соревнования и спортивным мероприятиям.

Правила и техника безопасности в связи с усложнением программы занятий и увеличением количества и разнообразия спортивных снарядов и тренажёров. Экипировка атлета.

 Правила Организация и проведений соревнований.

 **Практика – 67 ч.**

 *Комплексная физическая подготовка*. Занятия и упражнения направленные выносливость спортсмена как непременный залог спортивного успеха и достижений. Новые, комплексные методы тренировки. в том числе и вне спортивного зала. Совершенствование и оптимизация тренировочного процесса . Различные способы тренировки дома, в период возникновения карантинов .

*Спортивная тактико-техническая подготовка.* Задачи и особенности Спортивного тактико-технического подхода. Комплексы и упражнения. Различия и преимущества различных подходов. Вариативные упражнения, дополнительные подходы , оптимизация тренировочного процесса –как путь кратчайшего достижения спортивных результатов

 *Психологическая подготовка*. Способы преодоления усталости при повышенных нагрузках. Умения правильно оценивать свои возможности с помощью различных упражнений и контрольных весов (максимум -миниум). Здоровый образ жизни как один из важнейших способов повышения результатов . Способы \*настройки\* организма направленные на повышение результатов. Формирование и усовершенствование волевых качеств спортсмена. Развитие коммуникативных свойств личности. Умение работать в коллективе , спортивной команде, и уметь правильно воспринимать критику.***.*** *Специальная физическая подготовка*. Использование полученных знаний в прошедшем году для более эффективной работы в следующем.Комплекс обще-подготовительных и укрепляющих упражнений 5-10 мин. Новые, более сложные, и более нагруженные упражнения для разогрева мышц и минимальной до тренировочной нагрузки. Упражнения связанные с вариативным подходом. Задания на повышение выносливости, силы. крепости мышц и сухожилий, развивающие и общеукрепляющие спортивные игры.

*Соревновательная подготовка*. Формирование и совершенствование тактико*-*технических характеристик и возможностей обучаемого. Совершенствование выполнения спортивных комплексов. Грамотное планирование нагрузки и правильное распределение времени на выполнение соревновательных упражнений. Подвижные игры - направленные на силовую подготовку и выносливость.

***Промежуточная аттестация и испытательно –контрольные мероприятия***. (2 ч.) Эстафеты. Спортивные состязания.Упражнения на брусьях. Турнике и матах. Сгибание рук в упоре лёжа. Приседания, жим лёжа и становая тяга в рамках Троеборья для подготовленных. Различные соревновательные спортивные игры.

1. **Модуль «Основы пауэрлифтинга» (142 часа)**

***2.1. Технико-тактическая подготовка - 140 ч.***

**Теория – 12 ч.**

Правила игры. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Роль соревнований в спортивной подготовке юных атлетов. Виды соревнований. Методика судейства соревнований

**Практика – 128ч.**

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 вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа 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 вперёд 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 партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга)

Круговая тренировка - упражнения направленные на развитие силовой выносливости и укрепление мышц кора, верхней части туловища.Упражнения направленные на развитие силовой выносливости, укрепление мышц кора и верхней части туловища: разминка с использованием кардио-тренажёров и ОРУ на месте; скручивание туловища на тренажёре для пресса. "Гиперэкстензия" (разгибание мышц спины), отжимание от пола, сведение и разведение рук сидя на тренажёре; тяга вертикального блока сидя на тренажёре жим сидя на тренажёре, отведение рук в стороны сидя, разгибание рук с использованием тренажёров и свободных весов

сгибание рук с использованием тренажёров и свободных весов;

подтягивание на турнике;

подъём ног в висе на турнике.

Упражнения на развитие силовой выносливости, укрепление мышц кора и нижней части туловища:

подъём туловища из положения лёжа;

 "Планка";

"Лодочка";

"Ягодичный мостик";

приведение ног сидя на тренажёре;

отведение ног сидя на тренажёре;

жим ногами на тренажёре;

разгибание ног сидя на тренажёре;

сгибание ног лёжа на тренажёре.

Кардио-тренировка - упражнения с использованием беговых дорожек, велотренажёров и других, направленных на развитие выносливости и тренировку сердечно-сосудистой системы, ходьба, бег, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры.

*Контрольные испытания по ОФП И СФП:*

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

 ***Дополнительно:*** *Восстановительные упражнения и занятия.*Прогулки на свежем воздухе, спортивный массаж, лёгкие подвижные спортивные игры.

*Врачебный и медицинский контроль.*Ежегодные медицинский осмотр, беседы с родителями. Ежегодный контроль по допуску в спортзал на основании справки от врачей. Личный контроль обучаемых за своим здоровьем. Техника безопасности и правила поведения в спортзале. Полугодичное взвешивание обучаемых. Соразмерение веса, роста и объёма мышц.

***Промежуточная аттестация (2 ч.)***

Проведение групповых соревнований, товарищеских игр.

 **Содержание программы**

**(3 год обучения)**

1. **Модуль «Физическая подготовка» (134 ч.)**

 ***Общая физическая подготовка***

**Теория – 21 ч.**

Значимость Здорового образа жизни, техника безопасност на занятиях, требования к безопасности оборудования и инвентаря. Личная гигиена. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Важность и необходимость разминки в занятиях спортом. Правила и значимость закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах.

**Практика – 43ч.**

 Обще-развивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, метаний, упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Прыжки. Бег на короткие дистанции до 100 метров. Развитие гибкости; отведения ног, рук до предела, полу-шпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны, повороты туловища с различными положениями. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями Бег с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей***.** Полоса препятствий. Подвижные игры.

***1.2. Специальная физическая подготовка***

**Теория – 1 ч.**

Значение СФП в пауэрлифтинге. Методы и средства СФП в тренировке атлетов. Теоретические основы СФП

**Практика – 67 ч.**

*Закрепление и совершенствование деталей техники выполнения упражнений*:

*Приседание со штангой*. 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. Дыхание при выполнении упражнения. Увеличение силы и закрепление навыков при выполнении упражнения.

***Промежуточная аттестация (2 ч.).***Эстафеты. Спортивные состязания.

 **Модуль «Основы пауэрлифтинга » (142 часа)**

***2.1. Технико-тактическая подготовка - 140 ч.***

**Практика-140 ч.**

Правила игры. Правила безопасности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных атлетов. Виды соревнований в пауэрлифтинге. Методика судейства соревнований.

Обще-развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Прыжки. Бег на короткие дистанции. Занятия на беговой дорожке с изменяющейся скоростью движения.

*Развитие гибкости –* обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу-шпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие скоростных способностей.* Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями. Бег с максимальной скоростью. Значение СФП в подготовке атлетов пауэрлифтинга. Методы и средства ФП в тренировке. Терминология. Техника безопасности. Правила соревнований. Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения. Подвижные и спортивные игры Упражнения на развитие выносливости, быстроты реакции, ловкости и координации движений. А так же упражнения направленные на развитие силы и быстроты

*Развитие координационных способностей***.** Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой, подвижные игры.

***Промежуточная аттестация (2 ч.) .***Спортивные состязания.

**Планируемые результаты первого года обучения модуля базового уровня «Основы пауэрлифтинга»**

**Личностные результаты:**

1. развитие любознательности и сообразительности;

2. развитие наглядно-образного мышления и логики;

3. повышение мотивации к изучениюпауэрлифтинга;

4. способность к самооценке на основе критерия успешности;

5. знание и применение основных моральных норм поведения;

6. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

**Мета-предметные результаты:**

• формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;

• освоение начальных форм рефлексии;

• формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;

• овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;

• формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

**Предметные результаты:**

Задачи, которые необходимо решать, для того чтобы процесс подготовки юных атлетов был эффективным:

1. Сохранить и приумножить любовь детей к спорту, с которой они пришли в борцовскую школу. Убедить их в том, что занятия пауэрлифтингом могут развивать все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
2. Сделать детей патриотами спорта, клуба или спорт. школы.
3. Сформировать у детей уважительное отношение к руководству школы, тренерам. Показать им, как много делает руководство школы чтобы дети могли тренироваться и бороться в самых хороших условиях.
4. Систематически вести воспитательную работу, следить, чтобы спортсмены учились хорошо в общеобразовательных школах.
5. Наладить сотрудничество с родителями, для активного привлечения детей занятиям спортом.
6. Научить детей основам техники и тактики в пауэрлифтинге, особенно применение техники своевременно и в нужный момент.
7. Работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных качеств, как координация, быстрота, сила, выносливость, мужество, мышление и быстрота передвижений.
8. Обучить детей пониманию того, что пауэрлифтинг – это индивидуальный вид спорта, и поэтому он должен надеяться только на себя, научиться подчинять свои интересы и действиям команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности.
9. Обучить детей пониманию того, что успех в спорте невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения. Выполнение этих условий позволит, во-первых, эффективно учить детей основам техники, и, во-вторых, добиваться хороших результатов в соревнованиях, проводимых на всех уровнях.формирование коллектива.

10 социальная адаптация обучаемого, прививание осознания приоритетности успешного овладения основами атлетических упражнений . 3.сплочение коллектива путем формирования активной позиции каждого учащегося. 11. Существенное укрепление здоровья обучаемых, прививание понятия дисциплины и взаимоподдержки - как важнейшие слагаемые спортивного и жизненного успеха.

**Планируемые**  **результаты второго года обучения модуля базового уровня «Физическая подготовка»**

**Личностные результаты:**

 1.развитие целеустремленности, внимательности;

 2.улучшить осанку.

3. умение страховать товарища.

4. Овладение основными комплексами упражнений, умение контролировать собственный тренировочный процесс.

5.овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;

6. способность к самооценке на основе критерия успешности

**Предметные результаты:**

1. сделать детей достойными спортсменами в пауэрлифтинге, в спортивной школе
2. систематически вести воспитательную работу, научить детей основам техники и тактики данного вида спорта.
3. обучить детей пониманию того, что в пауэрлифтинге – важно научиться совмещать свои интересы с действиями других спортсменов, сохранив при этом любые проявления индивидуальности.
4. Освоить технику основных упражнений: подтягивание на перекладине разным хватом, жим лежа на горизонтальной скамье. Тяга гантели к поясу, отжимание в упоре сзади, французский жим сидя, отведение гантели в наклоне, подъем на бицепсе.
5. Контроль и анализ собственного здоровья.

**Планируемые**  **результаты третьего года обучения модуля базового уровня «Основы пауэрлифтинга»**

По окончании 3 года обучения модуля базового углубленного уровня ***«Основы пауэрлифтинга»*** *обучающиеся будут знать*: тактические приемы в соревнованиях и методы различных тренировок *,* правила судейства, разбираться вположениях о соревнованиях, способны помогать в проведении состязаний и соревнований

*Обучающиеся будут уметь:* Выполнять все комплексы предоставляемые программой и тренером. Уметь их правильно выполнять. Анализировать свои просчёты и победы. Уметь делать выводы по систематичности и периодичности тренировок. Правильно выполнять индивидуальные и групповые упражнения. Уметь заниматься самостоятельно и помогать товарищам по пауэрлифтингу. Выполнять правильно и грамотно все просьбы и замечания тренера. Освоить навыки и умения по организации и проведению, судейству соревнований по пауэрлифтингу и иным силовым видам спорта, входящие в перечень силовых упражнений в пауэрлифтинге.

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий программы**

**2.1. Календарный учебный график**

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 46 недель учебного года.

- Начало обучения - 1 сентября.

- Окончание обучения – 31 августа.

- *Режим занятий.* Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время), кроме государственных праздников.

 Сроки проведения промежуточной аттестации: май

Календарный учебный график 1 год обучения (базовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | МесяцТема | 09 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Всего |
| 1. | Физическаяподготовка(ОФП, СФП) | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 7 | 134 |
| 2. | Основы пауэрлифтинга | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 142 |
|  | Участие в соревнованиях | По календарному плану |
|  | Итого: | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 18 | 276 |

Календарный график 2 год обучения (базовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | МесяцТема | 09 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Всего |
| 1. | Физическаяподготовка(ОФП, СФП) | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 7 | 134 |
| 2. | Основы пауэрлифтинга | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 142 |
|  | Участие в соревнованиях | По календарному плану |
|  | Итого: | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 18 | 276 |

Календарный график 3 год обучения (базовый углубленный уровень)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | МесяцТема | 09 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Всего |
| 1. | Физическаяподготовка(ОФП, СФП) | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 7 | 134 |
| 2. | Основы пауэрлифтинга | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 142 |
|  | Участие в соревнованиях | По календарному плану |
|  | Итого: | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 18 | 276 |

**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.**

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- допускается наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

-наличие медицинского кабинета;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения занятий.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивное помещение, основное оборудование и инвентарь |
| 1. | Спортивно -тренажёрный зал размером не менее чем 5 на 5 метров. |  |  |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 12 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Маты гимнастические  | штук |  3 - 5 |
| 6. | Коврики резиновые. амортизирующие  | штук | Без ограничения |
| 7. | Зеркало 0, 7 х 1, 5 м | штук |  миниум 1 |
| 8. | Турник спортивный гимнастический | штук | 1 |
| 9. | Аудио-проигрыватель с колонками | штук | 1 |
| 10. | Штанги W- образные укороченные  | штук | 2 |
| 11. | Штанги классические олимпийские | штук | 2 |
| 12. | Штанги облегчённые (15- 17)кг. гриф | штук | 2 |
| 13. | Жгуты спортивные  | комплект | 1 |
| 14. | Набор блинов спортивных, от 1ю5 до 20кг | Комплект  | 2 |
| 15. | Набор блинов для облегчённой штанги | комплект | 2 |
| 16. | Пояс страховочный  | штук | 2 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 2 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. |  Полка для хранения блинов | штук | 2 |
| 20. | Стенка гимнастическая (шведская) | штук | 1 |
| 21. | Часы кварцевые настенные офисные | штук  | 1 |
| 22. | Тренажёры  | комплект | 1 |
| 23. | Мяч спортивный | штук | 1 |
| 24. | Свисток спортивный  | штук  | 1 |

 **Оценочные материалы**

Критерии подготовки лиц на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в пауэрлифтинге

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |
|  |  |

Условные обозначения:3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе 1-3 годов обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Бег 60 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с) |
| Выносливость | Бег 400 м (не более 1 мин 23 с) |
| Бег 800 м (не более 3 мин 20 с) |
| Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) |

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | годы обучения |
| 1 год | 2-3 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 |
| Общее количество часов в год | 276 | 414 |
| Общее количество тренировок в год | 138-184 | 138-230 |

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

**Методическое обеспечение программы**

**Требования к участию лиц, проходящих физкультурно- спортивную подготовку**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта пауэрлифтинг;

- выполнение плана ;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

**Особенности осуществления по виду спорта пауэрлифтинг.**

Особенности осуществления в указанных спортивных дисциплинах вида спорта вольная борьба учитываются при:

- составлении планов , начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**Общие требования безопасности при занятиях видом спорта -пауэрлифтинг.**

1. Занятия учащихся должны проводиться только при участии тренера-преподавателя и при его непосредственном контроле.
2. Нахождение в зале посторонних во время занятий – запрещается.
3. Учащиеся должны строго соблюдать график посещения спортзала.
4. Учащиеся должны неукоснительно выполнять указания и рекомендации тренера -преподавателя.
5. На занятиях необходимо наличие спортивной одежды ( футболка, кроссовки лёгкие или кеды, спортивные брюки, шорты).
6. Запрещается покидать спортзал без разрешения тренера-преподавателя.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Необходимо использовать дополнительные упоры на оборудовании.

2. Обязательно использование замков на штанге.

3. Нельзя заниматься в переполненном зале.

4. Всегда тщательно разминайтесь.

5. Необходимо правильное дыхание при выполнении упражнений. Запрещается при выполнении упражнений разговаривать и отвлекать других тренирующихся.

6. Занятия в спортзале должны проводиться только при наличии справки – разрешения от врача, занятия в зале при плохом самочувствии – категорически запрещаются.

**Требования безопасности во время занятий.**

1. Строго необходимо поддерживать порядок в спортивном зале на протяжении всей тренировки и по окончании занятия.

2. Сохраняйте правильную биомеханическую позицию во время занятий.

3. Применяйте атлетический пояс.

4. Не поднимайте веса – больше нужного тренировочного веса.

**Список используемой литературы:**

1. Агаджанян.Н.А. Адаптация и резервы организма. М.. Физкультура и спорт. 1983г.
2. Бурков А. В. Никитюк В. И. Будь сильным! М.Воениздат 1985 г.
3. Лапутин Н.П. Специальные упражнения атлета.

 М.. Физкультура и спорт.1983 г.

1. Мамонов.В. Атлетическая гимнастика. Ростов н/Д. .Феникс.. 2002г.
2. Петров В.К. Сила нужна всем . (2 –е изд.). М. Физкультура и Спорт. 1984г.

 ***Список литературы для обучаемых и их родителей:***

1. Петров В.К. Грация и Сила . М.. Советский спорт 1989 г.
2. Рогозкин В.А. Пшендин И.А. Питание спортсмена.. сПб,1999г.
3. РегулянВ.ф. Стать сильнее сильного.. Екатеринбург. 1993 г.
4. Д.Вейдер. Система строительства тела.. М.. Физкультура и спорт .1991.г

 ***Видеоматериалы:***

1. Базовая Тренировка Superbody. 1 часть.
2. Базовая Тренировка Superbody. 2 часть.

 *Авторы:*

Владимир Дубинин, Елена Рябкова, Александр Назаренко, Виктор Столяров.