

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.Пояснительная записка

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

3.Цели и задачи программы

4. Содержание программы

5.Содержание учебного плана

6. Учебный план

7. Планируемые результаты.........................................................................................

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

8. Условия реализации программы

7. Оценочные материалы

9. Методическое обеспечение программы

10. Список литературы

**Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с методическими рекомендациями по проектированию) дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).

Постановление Главного Государственного санитарного врача России от 28.09.20г. № СП 243642-20 Санитарные правила Главного Санитарного врача России от 28.09.20г. №28

*Актуальность программы* обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия пауэрлифтингом выступают одними из важных 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 и новизна программы.*Отличительные особенности и новизна данной программы заключается в том, что по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Пауэрлифтинг» могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.  *Целесообразность программы* *-* в ориентировании обучаемых к занятиям спортом. Изучаемый материал распределяется таким образом, что бы он был по силам всем занимающимся, и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. *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. Программа рассчитана на реализацию в течение 3лет подготовки.

**Основными формами тренировочной работы** в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видео записей), 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 заключение (справка) врачей - терапевта , хирурга, кардиолога, паспортные данные обучаемого. Учащиеся обязаны быть ознакомлены с техникой безопасности, правилами поведения в спортзале, соблюдать личную гигиену и дисциплину при нахождении в зале.

«**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 внимание к 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: бег, прыжки, силовые и общеразвивающие (укрепляющие) спортивно–физические комплексы , что и даёт требуемый эффективный конечный результат.

**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.

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.

***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.

**4.Содержание программы.**

**Теория.**

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.
  2. Разминка –как вводная часть занятия. Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять человека от травм и является важной частью любого спортивно-оздоровительного занятия. Разминка может состоять из любой физической нагрузки, способной значительно повысить частоту сердечных сокращений (ЧСС): лёгкий бег, занятия на велотренажёре, прыжки через скакалку и.т.д.

Примерная классификация упражнений общеразвивающих 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 вдвоём 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 .

**Общеобразовательные и общеразвивающие 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:

баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол. Подвижные игры:

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

Основные упражнения (изучение упражнений на мышцы ног)

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.

Контрольные испытания проводятся в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

**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.

Контрольные испытания в соответствии с контрольно- измерительными материалами. Внутригрупповые соревнования.

**5.Содержание учебного плана1 -го года обучения:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Общее количество | в том числе | |
| теоретических | Практических |
|  |  | часов (академа(академич) (академич) |  |  |
| 1 | Введение в программу. Техника безопасности | 6 | 1 | 5 |
| 2 | Теоретическая подготовка | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 82 | 4 | 78 |
| 4 | Спортивная тактико -техническая | 56 | 4 | 52 |
|  | подготовка |  |  |  |
| 5 | Психологическая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 6 | Специальная физическая | 36 | 4 | 32 |
|  | подготовка |  |  |  |
| 7 | Соревновательная подготовка | 16 | 2 | 14 |
| 8 | Испытательно – контрольные  замерызамеры мероприятия переводные | 18 | 1 | 17 |
|  | мероприятия |  |  |  |
| 9. | Восстановительные | *36* | 2 | 34 |
|  | упражнения и занятия |  |  |  |
| 10 | Врачебный и медицинский | 10 | 1 | 9 |
|  | контроль |  | - |  |
|  | Итого | 276 | 22 | 254 |

***Тема №1. Введение в программу первого года обучения. Техника безопасности.***

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

***Тема №2****.* ***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.

***Тема №3. Общая физическая подготовка*.** Совершенствование выносливости. Различные методы тренировки. Комплексные подходы. Совершенствование и оптимизация тренировочного процесса .

***Тема №4. 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

***Тема №5****.* ***Психологическая подготовка*** .Формирование волевых качеств спортсмена. Развитие коммуникативных свойств личности. Умение работать в коллективе и уметь правильно воспринимать критику.

***Тема №6. 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. Комплексы №1 , №2. Упражнения связанные с вариативным подходом задания на повышение выносливости, силы. крепости мышц и сухожилий, развивающие и общеукрепляющие спортивные игры.

***Тема №7****.* ***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.

***Тема №8. 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.

***Тема №9. Восстановительные упражнения и занятия.*** Прогулка на свежем воздухе, спортивный массаж, лёгкие подвижные спортивные игры.

***Тема №10. 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 обьёмов мышц

**Содержание учебного плана 2 -го года обучения:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Общее количество | в том числе | |
| теоретических | Практических |
|  |  | часов (академа(академич) (академич) |  |  |
| 1 | Введение в программу 2-го года обучения.  Техника безопасности | 4 | 1 | 3 |
| 2 | Спортивно-теоретическая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Комплексная физическая подготовка | 86 | 2 | 84 |
| 4 | Спортивная тактико -техническая | 76 | 2 | 74 |
|  | подготовка |  |  |  |
| 5 | Психологическая подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Углублённая специализированная физическая | 34 | 2 | 32 |
|  | физическая подготовка |  |  |  |
| 7 | Соревновательная подготовка | 28 | 2 | 26 |
| 8 | Испытательно – контрольные  замерызамеры мероприятия переводные | 18 | 2 | 16 |
|  | мероприятия |  |  |  |
| 9. | Восстановительные | 20 | 1 | 19 |
|  | упражнения и занятия |  |  |  |
| 10 | Врачебный и медицинский | 4 | 1 | 3 |
|  | контроль |  | - |  |
|  | Итого | 276 | 15 | 261 |

***Тема №1. Введение в программу второго года обучения. Техника безопасности.***

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.

***Тема №2****.* ***Спортивная и теоретическая подготовка***. Новые и основные задачи соревновательного периода и мероприятий в течении . Новые. более прогрессивные 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.

***Тема №3. Комплексная физическая подготовка*.** Занятия и упражнения направленные на 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 .

***Тема №4. 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

***Тема №5****.* ***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.

***Тема №6. Специальная физическая подготовка***. Использование полученных знаний в прошедшем году для более эффективной работы в следующем.Комплекс общеподготовительных и укрепляющих упражнений5-10 мин. Новые. более сложные и более нагруженные упражнения для разогрева мышц и минимальной до тренировочной нагрузки. Комплексы №1 , №2. Упражнения связанные с вариативным подходом. Задания на повышение выносливости, силы. крепости мышц и сухожилий, развивающие и общеукрепляющие спортивные игры.

***Тема №7****.* ***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.

***Тема №8. 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.

***Тема №9. Восстановительные упражнения и занятия.*** Прогулка на свежем воздухе, спортивный массаж, лёгкие подвижные спортивные игры.

***Тема №10. 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.

**6. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Предметная область** | **Год обучения** | | |  | **Кол-во часов** |
| **I** | **II** | **III** | | **Всего** |
| **1.** | **Теория и методика** | **25** | **25** | **25** | | **75** |
| 1.1. | История развития пауэрлифтинга | 1 | 1 | 1 | | 3 |
| 1.2. | Место и роль физической культуры в современном обществе | 1 | 1 | 1 | | 3 |
| 1.3. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | | 3 |
| 1.4. | Основы спортивной подготовки тренировочного процесса | 1 | 1 | 1 | | 3 |
| 1.5. | Строение и функции организма человека | 1 | 1 | 1 | | 3 |
| 1.6. | Основы здорового образа жизни | 8 | 8 | 8 | | 24 |
| 1.7. | Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом | 12 | 12 | 12 | | 36 |
| **2.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **124** | **124** | **124** | | **372** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 88 | 50 | 40 | | **178** |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 36 | 74 | 84 | | **194** |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **86** | **86** | **86** | | **258** |
| 3.2. | Основы техники и тактики в пауэрлифтинге | 86 | 61 | 61 | | 208 |
| 3.3. | Соревновательная практика | 0 | 25 | 25 | | 50 |
| **4.** | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **25** | **25** | **25** | | **75** |
| **6.** | **Самостоятельная работа** | **12** | **12** | **12** | | **36** |
| **7.** | **Контрольные нормативы** | **4** | **4** | **4** | | **12** |
| **8.** | **Cудейская практика** | **0** | **0** | **0** | | **0** |
|  | Итого | **276** | **276** | **276** | | **828** |

**Содержание программы**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Годы спортивной подготовки | |
| 1 год | 2-3 год |
| Контрольные | - | - |
| Отборочные | - | - |
| Основные | - | - |
| Главные | - | - |
| Соревновательные выступления | 8-12 | 8-12 |

**Режимы тренировочной работы**

Наполняемость групп и режим тренировочной работы:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Миним. кол-во занимающихся в группе | Максим.  ко-во занимающихся в группе | Максим.  к-во часов в неделю | Требование по спортивной подготовке | Оптимальная продолжительность обучения  (лет) |
| 1-й год | 12-15 лет | 15 | 20 | 6 | б/р | 1 – 3 года |
| 2-й год | 15-17 лет | 14 | 20 | 9 | 3-2 юн.разряд |
| 3-й год | 16-17 лет | 14 | 20 | 9 |

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на тренировочных занятиях.

**7.Планируемые результаты первого года обучения**

**Личностные результаты:**

1. развитие любознательности и сообразительности;

2. развитие наглядно-образного мышления и логики;

3. повышение мотивации к изучению своего вида спорта;

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 спортивную школу. Убедить их в том, что занятия спортом 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 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.

# 2. Социальная адаптация обучаемого, прививание осознания приоритетности успешного овладения основами атлетических упражнений . 3.Сплочение коллектива путем формирования активной позиции каждого учащегося. 4. Укрепление здоровья обучаемых, прививание понятия дисциплины и взаимоподдержки - как важнейшие слагаемые спортивного и жизненного успеха.

**Планируемые результаты второго года обучения.**

**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.

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

**7. Условия реализации программы**

**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 оборудованного в соответствии с приказом Мин. здрав. соц. развития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 |

**8. Оценочные материалы**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта -пауэрлифтинг

|  |  |
| --- | --- |
| 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).

**9.Методическое обеспечение программы**

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

- 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 спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта пауэрлифтинг.**

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта "пауэрлифтинг" учитываются при:

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

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг" определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта "пауэрлифтинг" определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

**Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку: на этапе 1-3 годов обучения** - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

**Общие требования**

**техники безопасности при занятиях видом спорта -пауэрлифтинг.**

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

**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.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

1. По окончании тренировки и упражнений - снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол.

2. При уходе из спортивного зала вести себя корректно и адекватно - не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости прежде чем уйти - оказать помощь другим спортсменам, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не шуметь и не привлекать к себе лишнего внимания ещё занимающихся спортсменов.

3. По окончании занятия осмотреть спортивный зал, сказать об уходе -тренеру преподавателю. 4.При необходимости помочь поставить на место использовавшийся инвентарь другими спортсменами.

**10. Список используемой литературы:**

Агаджанян.Н.А. Адаптация и резервы организма. М.. Физкультура и спорт. 1983г.

1. Бурков А. В. Никитюк В. И. Будь сильным! М.Воениздат 1985 г.
2. 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.

***Информационные интернет –сайты:***

[www.cbb.ru](http://www.cbb.ru) колледж бодибилдинга им. Д. Вейдера.