

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования «ЭДЕЛЬВЕЙС» г. Улан-Удэ**

Рекомендовано к утверждению Решением методического совета Протокол №1 От 06.09.2023г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ ДО «Центр дополнительного образования «Эдельвейс» г. Улан-Удэ <hr/> Е.Т. Цыinguнова «6» сентября 2023г.
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Спорттик»**

**Возраст: 10-14 лет
Кол-во часов: 216 ч.
Срок реализации: 1 год.**

**Разработал: педагог
дополнительного образования
Финаев Н.В**

**Улан-Удэ,
2023 год**

Информационная карта

1. Учреждение МАОУ ДО «ЦДО Эдельвейс»
2. Общеобразовательная, общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка, пауэрлифтинг»
3. Ф.И.О., должность автора: Финаев Николай Васильевич, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:
 - 4.1. Нормативная база:
 - Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
 - Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 (часть 2.)
 - Сан пин 2.4.4. 1231-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013г. 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам .
 - 4.2. Область применения: дополнительное образование детей
 - 4.3. Направленность: физкультурно-оздоровительная
 - 4.4. Тип программы: типовая
 - 4.5. Вид деятельности: общая физическая подготовка, пауэрлифтинг
 - 4.6. Возраст обучающихся: 7-17 лет
 - 4.7. Продолжительность обучения: 3 года
5. Рецензенты:
6. Заключение методического совета: Протокол заседания № _____

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка, пауэрлифтинг» разработана в соответствии с Уставом учреждения и федеральными нормативно-правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 (часть 2.);
- Сан пин 2.4.4. 1231-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013г. 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. Программа дополнительного образования по пауэрлифтингу и общей физической подготовке предназначена для детско-юношеского спортивного коллектива учреждения дополнительного образования. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических и силовых упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Современная концепция общего образования во главу угла ставит идею развития личности ребенка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому в значительной степени способствуют занятия пауэрлифтингом.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) - вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что в конечном счете определяет место человека в жизни общества.

Программа актуальна, так как учебные занятия пауэрлифтингом способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Овладению знаниями в областях физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

Занятия пауэрлифтингом способствуют развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности соревновательных упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные, силовые

качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает силовую и общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Особенностями данной программы являются:

- разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
- оптимизация учебного процесса применительно к одарённым учащимся;
- предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса;
- применение принципа вариативности- содержание учебного занятия планируется с учётом индивидуальных возрастно-половых, психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебный процесс посильным для всех, так как обучающиеся, не теряя в объёме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Программа предусматривает три этапа обучения:

1. Группа начальной подготовки - ОФП (1 год обучения).
2. Группа начальной подготовки - пауэрлифтинг (2 год обучения).
3. Учебно-тренировочная группа - пауэрлифтинг (3 год обучения).

В группу начальной подготовки 2 года обучения (пауэрлифтинг) переводятся обучающиеся при условии полного освоения программы начальной подготовки (ОФП), сдачи контрольных нормативов по ОФП, а в учебно-тренировочную группу 3 года обучения с нормативами по ОФП успешно сдавшие нормативы по специальной физической подготовке.

Цель программы:

Всестороннее физическое и духовное развитие занимающихся. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.

Задачи программы:

Обучающие:

- Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборной команды республики;
- Подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- Владение техникой соревновательных упражнений;
- Оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта.
- Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности;

Развивающие:

- Развитие моральных и волевых качеств;
- Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования;

Воспитывающие:

- Привитие любви к пауэрлифтингу;
- Приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;

- Выполнение нормативов спортивных разрядов;
- Овладение навыками судейства соревнований;
- Воспитание социальной активности и пропаганда здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 3 года.

По своей направленности программа решает следующие задачи:

- **Познавательные:** приобретение знаний в областях спорта, физиологии, анатомии, биохимии, биомеханики, психологии, гигиены, питания и основам спортивной тренировки;

- **Социальные:** воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;

- **Спортивно-оздоровительные:** пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях;

- **Прикладные:** так как в повседневной деятельности, в трудовой, во время службы, возникают ситуации связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Принципы обучения

- Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- Принцип доступности обучения;
- Принцип связи обучения с жизнью;
- Принцип наглядности;
- Принцип целенаправленности;
- Принцип индивидуальности;
- Принцип результативности.

Формы обучения

- Групповая
- Индивидуальная (с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей детей)

Методы обучения

- Словесный (беседа, рассказ, лекция, сообщение);
- Наглядный (личный показ педагога, специальные книги, журналы, видеофильмы и т.д.);
- Практический (практические занятия в объединении, проведение совместного тренинга, участие в соревнованиях)
- Метод самостоятельной работы (самостоятельная работа на тренировке, индивидуальное задание тренера и т.д.)

Формы и методы контроля и управления

Диагностика, наблюдение, сдача контрольных нормативов, анализ тренировочного процесса.

Средства обучения

- штанги.
- скамейки для жима лежа
- стойки для приседаний.
- стойки для жима лежа

- гири 16 кг, 24 кг, 32 кг, 40 кг.
- гантели разборные
- приспособление для тренировки брюшного пресса
- шведская стена
- перекладина
- тренажеры
- мячи, скакалки
- стенды.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения по данной программе учащиеся должны

Знать:

- технику безопасности при проведении занятий в тренажерном зале, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений; знать упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- технику и методику проведения тренировочного процесса.
- иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений классического троеборья и специальных вспомогательных упражнений;
- уметь выполнять упражнения;
- освоение и укрепление навыков в соревновательных упражнениях.

Уметь:

- уметь выполнять упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- увеличивать результат в общефизических упражнениях
- увеличивать результат в соревновательных упражнениях
- выполнять нормативы юношеских разрядов.

К концу второго года обучения учащиеся должны:

Знать:

- технику безопасности при проведении занятий в тренажерном зале, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений; знать упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- технику и методику проведения тренировочного процесса;
- иметь представление о тактических действиях во время проведения соревнований; юношеский разряд по любому из вспомогательных видов спорта
- об укреплении навыков в соревновательных упражнениях.

Уметь:

- технически правильно выполнять упражнения классического троеборья и специально - вспомогательных упражнений;
- выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;
- выполнять разрядные нормативы по пауэрлифтингу.
- увеличивать результат в общефизических упражнениях
- увеличивать результат в соревновательных упражнениях
- выполнять нормативы юношеских разрядов.

К концу третьего года обучения учащиеся должны:

Знать:

- технику безопасности при проведении занятий в тренажерном зале, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений; знать упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- технику и методику проведения тренировочного процесса;
- о тактических действиях во время проведения соревнований;
- об укреплении навыков в соревновательных упражнениях.

Уметь:

- технически правильно выполнять упражнения классического троеборья и специально - вспомогательных упражнений;
- выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;
- выполнять разрядные нормативы по пауэрлифтингу.
- увеличивать результат в общефизических упражнениях
- увеличивать результат в соревновательных упражнениях
- выполнять нормативы юношеских разрядов.

Формы и режим занятий

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физической культуры и спорта, гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажёрах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и.т.п., может проводиться на одном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажёрами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалификационный показ и объяснение, производимых с учётом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения, при аналитическом типе мышления и слуховой памяти, показ дополняется подробным объяснением. При преобладании двигательной памяти, необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысить результативность тренировок.

Календарно-учебный график

Кол-во лет по программе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год	Кол-во часов за весь период обучения
1-й год обучения	4	16	144	144
2-й год обучения	6	24	216	216
3-й год обучения	6	24	216	216

1 год обучения – начальная подготовка (ОФП).

Задачи:

Привлечение учащихся к занятиям пауэрлифтингом, всестороннее физическое развитие, овладение техникой упражнений пауэрлифтинга, привитие любви к атлетическому спорту.

Основные средства достижения цели:

Упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование общей выносливости и физической работоспособности. Классические и специально-вспомогательные упражнения, направленные на овладение техническими навыками подъема штанги.

**Календарно-тематический план
1-го года обучения**

№ п/п	Тема	Часы			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1	Вводное занятие	1	1		Вводный тест
2	Техника безопасности	1	1		Устный опрос
3	Физическая культура спорт в России и РБ	1	1		Устный опрос
4	Развитие пауэрлифтинга в России, РБ, за рубежом.	1	1		Устный опрос
5	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм.	2	1	1	Устный опрос
6	Гигиена, закаливание, режим, питание спортсменов.	1	1		Устный опрос
7	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, массаж.	2	1	1	Устный опрос
8	Основы техники пауэрлифтинга.	4	2	2	Устный опрос
9	Методика обучения.	1	1		Устный опрос
10	Методика тренировки.	4	2	2	Устный опрос
11	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	2		Устный опрос
12	Психологическая подготовка	2	2		Тест
13	Общая и специальная физическая подготовка.	2		2	Устный опрос
14	Правила соревнований.	2	2		Устный опрос
15	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		Устный опрос
16	Зачетные требования.	1		1	Выполнение нормативов
Раздел 2. Практическая подготовка					
17	ОФП	40		40	Зачет
18	СФП	54		54	Зачет
19	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Зачет
20	Тренерская практика	2		2	Зачет
21	Контрольно-переводные испытания по ОФП	4		4	Зачет
22	Участие в соревнованиях	10		10	Анализ результатов соревнований
	Итого	144	20	124	

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел № 1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с учебной группой. Введение в программу: содержание и порядок обучения. Знакомство с планами на учебный год. Постановка цели и задач перед учащимися.

2. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности в тренажёрном зале, на спортплощадке, при выездах и в походах.

3. Физическая культура спорт в России и РБ.

Теория. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России, Республике Бурятия.

4. Развитие пауэрлифтинга в России, РБ, за рубежом.

Теория. Краткий обзор развития силовых видов спорта в России и за рубежом. Историческая справка о становлении и развитии пауэрлифтинга в России и за рубежом, рассказ о выдающихся атлетах современности.

5. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм.

Теория. Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся.

Практика. Просмотр тематического видеофильма.

6. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсменов.

Теория. Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.

Практика. Просмотр тематического видеофильма.

7. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, массаж.

Теория. Понятие о врачебном контроле, об обязательном прохождении периодических медицинских осмотров. Первая помощь пострадавшему, знакомство со способами оказания первой медицинской помощи.

Практика. Просмотр тематического видеофильма с последующим практическим применением.

8. Основы техники пауэрлифтинга.

Теория. Изучение техники пауэрлифтинга на основе схем и кинограмм.

Практика. Практический показ техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

9. Методика обучения.

Теория. Методика выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Классификация упражнений.

Практика. Показ основных и вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге.

10. Методика тренировки.

Теория. Методика планирования тренировки – микроцикл, макроцикл, мезоцикл.

Практика. Планирование тренировочного процесса начинающих спортсменов и спортсменов-разрядников.

11. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Теория. Физиологические основы тренировки пауэрлифтера.

Практика. Просмотр тематического видеофильма с последующим обсуждением.

12. Психологическая подготовка.

Теория. Моральный облик спортсмена: понятие о чувствах коллективизма, ответственности, развитии сознательной дисциплины, чувстве долга.

Практика. Психологическое тестирование.

13. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Классификация упражнений общей и специальной физической подготовки.

Практика. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки.

14. Правила соревнований.

Теория. Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований.

Практика. Участие в судействах на соревнованиях муниципального и республиканского уровня.

15. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Рассказ и ознакомление с местами расстановки спортивного инвентаря в тренажерном зале.

Практика. Просмотр тематического видеофильма.

16. Зачетные требования.

Теория. Зачетные требования и нормативы для спортсменов-пауэрлифтеров.

Практика. Выполнение нормативов и спортивных разрядов.

Раздел № 2. Практическая подготовка

17. Общая физическая подготовка – ОФП.

Теория. Значение ОФП в тренировке пауэрлифтера. Средства ОФП - подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, футбол, баскетбол; легкая атлетика, включающая в себя бег на короткие дистанции, различные виды прыжков, кроссы.

Практика. Практическое планирование упражнений по общей физической подготовке.

18. Специальная физическая подготовка - СФП.

Теория. Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений. Средствами достижения являются: бег - 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие.

Практика. Изучение и совершенствование техники. Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных упражнений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений.

19. Восстановительные мероприятия.

Теория. Процесс послетренировочного и послесоревновательного восстановления.

Практика. Практические мероприятия.

20. Тренерская практика.

Теория. Изучение тренерской деятельности.

Практика. Практические требования, предъявляемые к тренерскому составу.

21. Контрольно-переводные испытания по ОФП.

Практика. Выполнение контрольно-переводных испытаний по ОФП.

22. Участие в соревнованиях.

Практика. Участие в квалификационных и межгрупповых соревнованиях. Первое знакомство с организацией проведения соревнований.

2 год обучения – начальная подготовка (пауэрлифтинг).

Задачи:

Закрепление учащихся в секции, овладение и закрепление технических навыков выполнения тяжёлоатлетических упражнений, создание прочной функциональной базы для перехода к специализации, воспитание дисциплинированности и сознательного отношения к режиму.

Основные средства достижения цели:

Упражнения, направленные на развитие костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и костно-мышечной систем. Упражнения классического троеборья, специально-вспомогательные упражнения для развития силы, координации и ловкости при подъёме штанги.

**Календарно-тематический план
2-го года обучения**

№ п/п	Тема	Часы			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1	Вводное занятие	1	1		Вводный тест
2	Техника безопасности	1	1		Устный опрос
3	Физическая культура спорт в России и РБ	1	1		Устный опрос
4	Развитие пауэрлифтинга в России, РБ, за рубежом на современном этапе.	1	1		Устный опрос
5	Влияние упражнений пауэрлифтинга на организм занимающихся.	2	1	1	Устный опрос
6	Гигиена, закаливание, режим, питание спортсменов пауэрлифтеров.	1	1		Устный опрос
7	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание доврачебной помощи, спортивный массаж.	4	2	2	Устный опрос
8	Техника основных и вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге.	6	2	4	Устный опрос
9	Основные принципы методики тренировки в пауэрлифтинге.	1	1		Устный опрос
10	Понятие о периодах подготовки в пауэрлифтинге.	2	2		Устный опрос
11	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	2		Устный опрос
12	Моральная и психологическая подготовка спортсменов пауэрлифтеров.	2	2		Тестирование
13	Общая и специальная физическая подготовка, их роль в спортивном совершенствовании атлета.	2	2		Устный опрос
14	Правила соревнований.	2	2		Устный опрос
15	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		Устный опрос
16	Зачетные требования.	1		1	Выполнение нормативов
Раздел 2. Практическая подготовка:					
17	ОФП	60		60	Зачет
18	СФП	92		92	Зачет
19	Восстановительные мероприятия	9	1	8	Зачет
20	Тренерская практика	2		2	Зачет

21	Контрольно-переводные испытания по ОФП	7		7	Зачет
22	Участие в соревнованиях	16		16	Анализ результатов соревнований
	Итого	216	23	193	

Содержание программы 2-го года обучения

Раздел № 1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с учебной группой. Введение в программу: содержание и порядок обучения. Знакомство с планами на учебный год. Постановка цели и задач перед учащимися.

2. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности в тренажёрном зале, на спортплощадке, при выездах и в походах.

3. Физическая культура и спорт в России и РБ

Теория. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России, Республике Бурятия.

4. Развитие пауэрлифтинга в России, РБ, за рубежом на современном этапе.

Теория. Комментарии по результатам Чемпионата России и Чемпионата мира. Рассказ о ведущих спортсменах.

Практика. Тренировка с ветеранами спорта Бурятии.

5. Влияние пауэрлифтинга на организм занимающихся.

Теория. Влияние пауэрлифтинга на отдельные органы и системы и на организм человека в целом. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы, в результате регулярных занятий пауэрлифтингом. Воздействие атлетических упражнений на развитие силы и других физических качеств человека.

Практика. Просмотр познавательного видеофильма с наглядной демонстрацией.

6. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсменов пауэрлифтеров.

Теория. Гигиена: гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивной тренировки. Личная гигиена спортсмена.

Закаливание: сущность закаливания, его значения, как фактора повышающего работоспособность человека.

Питание: значение питания, как фактора обеспечивающего сохранение и укрепление здоровье человека. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках.

Режим питания: значение режима для повышения жизнедеятельности организма и физической работоспособности.

Практика. Просмотр тематического видеофильма.

7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.

Теория. Понятие о врачебном контроле. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса.

Самоконтроль: значение самоконтроля для пауэрлифтера, частота сердечных сокращений, динамометрия, масса тела, спирометрия, кровяное давление.

Спортивный массаж: значение массажа в спортивной практике. Действие массажа на мышцы, костно-связочный аппарат.

Первая помощь: понятие о травмах. Причины спортивного травматизма

Практика. Прохождение обследования в физкультурном диспансере. Ведение дневника самоконтроля. Практический спортивный массаж.

8. Техника основных и вспомогательных упражнений.

Теория. Понятие об основах техники. Роль технической подготовки в достижении высоких результатов. Понятие о структуре движения тяжелоатлетических упражнений.

Практика. Просмотр обучающего видеофильма. Показ и практическое изучение техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

9. Основные принципы и методики тренировки в пауэрлифтинге

Теория. Методика совершенствования технических действий пауэрлифтера. Последовательность, постепенность и многократность подъёмов штанги в соответствии с принципами и методикой обучения.

Практика. Показ тематического видеофильма. Практическое занятие.

10. Понятие о периодах подготовки пауэрлифтера.

Теория. Базовый период – период, когда создаётся фундамент спортивной формы, обеспечивается её непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к нагрузкам большого объёма и достигается определённый уровень подготовки, для этого обычно достаточно 1-2 месяца, после которых атлет переходит к предсоревновательному периоду.

Предсоревновательный период - период, в котором атлет совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, снижая или оставляя на прежнем уровне объём тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности. В тренировку периодически включаются подъёмы штанги весом 90-95% от максимального.

Соревновательный период. Задачей соревновательного периода является достижение уровня высшей спортивной формы и обеспечение её реализации в спортивных достижениях.

Переходный период. Задачами переходного периода являются исключение перетренированности, отдых к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранение тренированности на достаточно высоком уровне. Как правило, продолжительность переходного периода составляет 5-10 дней, во время которых значительно снижается нагрузка в упражнениях со штангой, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения, создавая этим активный отдых.

Практика. Просмотр тематического видеофильма. Практические занятия.

11. Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория. Физиологические основы тренировок спортсменов-пауэрлифтеров.

Практика. Просмотр тематического видеофильма. Практические занятия.

12. Моральная и психологическая подготовка пауэрлифтера.

Теория. Понятие о морали, как форме общественного сознания. Мировоззрения и убеждения, их место в моральных и волевых поступках людей.

Психологическая характеристика спортивной деятельности пауэрлифтера.

Практика. Психологические тесты на эмоциональную устойчивость.

13. Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета.

Теория. Понятие об общей и специальной физической подготовке пауэрлифтера. Требования к ОФП и СФП пауэрлифтера. Характеристика основных средств ОФП и СФП.

Практика. Практические занятия.

14. Правила соревнований.

Теория. Правила, применяемые на соревнованиях в пауэрлифтинге.

Практика. Просмотр тематического видеофильма. Практическое занятие.

15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Теория. Устройство помостов их установка и размещение в спортивном зале. Стойки для приседаний, для жима лёжа, плиты, штанги, гантели, тренажёры.

Практика. Просмотр тематического видеофильма.

16. Зачётные требования.

Теория. Зачётные требования и нормативы для спортсменов-пауэрлифтеров.

Практика. Выполнение нормативов и спортивных разрядов.

Раздел № 2. Практическая подготовка

17. Общая физическая подготовка – ОФП.

Теория. Значение ОФП в тренировке пауэрлифтера. Средства ОФП - подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, футбол, баскетбол; легкая атлетика, включающая в себя бег на короткие дистанции, различные виды прыжков, кроссы.

Практика. Практическое планирование упражнений по общей физической подготовке.

18. Специальная физическая подготовка - СФП.

Теория. Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений. Средствами достижения являются: бег - 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие.

Практика. Изучение и совершенствование техники. Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных упражнений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений.

19. Восстановительные мероприятия

Теория. Процесс послетренировочного и послесоревновательного восстановления.

Практика. Практические мероприятия.

20. Тренерская практика.

Теория. Помощь товарищам по секции, выступающим на данных соревнованиях, участие в судействе на вспомогательных должностях: судья при участниках, секретарь дубль-протокола.

Практика. Практические требования, предъявляемые к тренерскому составу.

21. Контрольно-переводные испытания по ОФП.

Практика. Выполнение контрольно-переводных испытаний по ОФП. Проведение классификационных соревнований.

22. Участие в соревнованиях.

Практика. Участие в квалификационных и межгрупповых соревнованиях. Первое знакомство с организацией проведения соревнований.

**Календарно-тематический план
3-го года обучения**

№ п/п	Тема	Часы			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1	Вводное занятие	1	1		Вводный тест
2	Техника безопасности в тренажёрном зале, на спортплощадке, при выездах и в походах.	1	1		Устный опрос
3	Физическая культура спорт в России и РБ	1	1		Устный опрос
4	Развитие пауэрлифтинга в России, РБ, за рубежом на современном этапе.	1	1		Устный опрос
5	Влияние упражнений пауэрлифтинга на организм занимающихся.	2	1	1	Устный опрос
6	Гигиена, закаливание, режим, питание спортсменов пауэрлифтеров.	1	1		Устный опрос
7	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание доврачебной помощи, спортивный массаж.	4	2	2	Устный опрос
8	Техника основных и вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге.	6	2	4	Устный опрос
9	Основные принципы методики тренировки в пауэрлифтинге.	1	1		Устный опрос
10	Понятие о периодах подготовки в пауэрлифтинге.	2	2		Устный опрос
11	Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий.	2	2		Устный опрос
12	Моральная и психологическая подготовка спортсменов пауэрлифтеров.	2	2		Устный опрос
13	Общая и специальная физическая подготовка, их роль в спортивном совершенствовании атлета.	2	2		Устный опрос
14	Правила соревнований.	2	2		Устный опрос
15	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1		Устный опрос
16	Зачетные требования.	1		1	Выполнение нормативов
Раздел 2. Практическая подготовка:					

17	ОФП	60		60	Зачет
18	СФП	92		92	Зачет
19	Восстановительные мероприятия	9	1	8	Зачет
20	Тренерская практика	2		2	Зачет
21	Контрольно-переводные испытания по ОФП	7		7	Зачет
22	Организация и проведение соревнований	4		4	Наблюдение
23	Участие в соревнованиях	12		12	Анализ результатов соревнований
	Итого	216	23	193	

Содержание программы 3-го года обучения

Раздел № 1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с учебной группой. Введение в программу: содержание и порядок обучения. Знакомство с планами на учебный год. Постановка цели и задач перед учащимися.

2. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности в тренажёрном зале, на спортплощадке, при выездах и в походах.

3. Физическая культура и спорт в России и РБ

Теория. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России, Республике Бурятия.

4. Развитие пауэрлифтинга в России, РБ, за рубежом на современном этапе.

Теория. Комментарии по результатам Чемпионата России и Чемпионата мира. Рассказ о ведущих спортсменах.

Практика. Тренировка с ветеранами спорта Бурятии.

5. Влияние пауэрлифтинга на организм занимающихся.

Теория. Подъемная сила мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режимы работы мышц. Работа опорно-двигательного аппарата при подъеме штанги в классических упражнениях. Понятие о телосложении человека. Влияние социальных факторов на телосложение спортсменов.

Практика. Просмотр познавательного видеофильма с наглядной демонстрацией.

6. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсменов пауэрлифтеров.

Теория. Гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирания, душ). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна.

Закаливание: сущность закаливания – способность организма к повышению сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям. Гигиенические основы закаливания.

Питание: значение питания для выполнения энергетических трат, обновления тканей организма, восстановления и повышения работоспособности. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Режим атлета: режим труда, отдыха, питания, тренировок, сна. Физиологические и гигиенические положения режима. Весовой режим пауэрлифтера. Регуляция веса тела физическими нагрузками и пищевыми рационами.

Практика. Просмотр тематического видеофильма.

7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.

Теория. Врачебный контроль: значение антропометрических данных и функциональных проб для оценки физического развития степени тренированности пауэрлифтеров. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

Самоконтроль: оценка самочувствия, работоспособности после различных по объему и интенсивности нагрузок. Исходя из полученных данных - более конкретный подбор тренировочной нагрузки для каждого из занимающихся.

Спортивный массаж: действие массажа на обмен веществ, влияние массажа на снятие утомления и подготовку мышц к работе.

Первая помощь: характерные особенности травм на занятиях и соревнованиях по пауэрлифтингу, меры предупреждения травм, роль тренера в предупреждении травм.

Практика. Прохождение обследования в физкультурном диспансере. Ведение дневника самоконтроля. Практический спортивный массаж.

8. Техника основных и вспомогательных упражнений.

Теория. Понятие об основах техники. Роль технической подготовки в достижении высоких результатов. Понятие о структуре движения тяжелоатлетических упражнений.

Практика. Просмотр обучающего видеофильма. Показ и практическое изучение техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

9. Основные принципы и методики тренировки в пауэрлифтинге

Теория. Техника. Понятие о кинематической, динамической, ритмической и фазовой структуре классических упражнений. Главные, подготовительные и заключительные части упражнений.

Методика: тренировочные нагрузки. Характеристика нагрузок по объему, интенсивности, координационной сложности. Методика определения объема и интенсивности нагрузки в пауэрлифтинге. Понятие о тренировочном весе штанги: основном, оптимальном, субмаксимальном и максимальном. Разминка на занятиях и соревнованиях. Понятие о выработываемости организма.

Тактика: общие понятия о тактике, применяемой на соревнованиях по пауэрлифтингу. Планирование тактических действий, в зависимости от физической, технологической и психологической подготовки.

Совершенствование тактической подготовки, во время проведения классификационных, внутригрупповых и межгрупповых соревнований.

Практика. Показ тематического видеофильма. Практическое занятие.

10. Понятие о периодах подготовки пауэрлифтера.

Теория. Базовый период – период, когда создается фундамент спортивной формы, обеспечивается её непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к нагрузкам большого объема и достигается определённый уровень подготовки, для этого обычно достаточно 1-2 месяца, после которых атлет переходит к предсоревновательному периоду.

Предсоревновательный период - период, в котором атлет совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, снижая или оставляя на прежнем уровне объём тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности. В тренировку периодически включаются подьёмы штанги весом 90-95% от максимального.

Соревновательный период. Задачей соревновательного периода является достижение уровня высшей спортивной формы и обеспечение её реализации в спортивных достижениях.

Переходный период. Задачами переходного периода являются исключение перетренированности, отдых к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранение тренированности на достаточно высоком уровне. Как правило, продолжительность переходного периода составляет 5-10 дней, во время которых значительно снижается нагрузка в упражнениях со штангой, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения, создавая этим активный отдых.

Практика. Просмотр тематического видеофильма. Практические занятия.

9. Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий.

Теория. Понятие о планировании. Планирование, как основа управления процессом спортивного совершенствования, цели и задачи планирования. Основные требования предъявляемые к планированию спортивной тренировки.

Определение этапов подготовки, их продолжительности и направленности, определение средств распределение их по этапам и занятиям. Определение объемов и интенсивности согласно планов подготовки к соревнованиям.

Практика. Планирование тренировок на неделю, месяц, год.

12. Моральная и психологическая подготовка пауэрлифтера.

Теория. Понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях. Характеристика волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность. Пути психологической подготовки атлета к соревнованиям.

Особенности проявления эмоционально-волевых качеств пауэрлифтером – на соревнованиях.

Практика. Психологические тесты на эмоциональную устойчивость.

13. Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета.

Теория. Требования к ОФП пауэрлифтеров: высокий уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, большой запас двигательных навыков и умения координировать движения. Подготовка базы для успешных выступлений в дальнейшем, требование к СФП: высокий уровень специальной силы, быстроты движений, выносливости, ловкости и гибкости атлета, методика развития этих качеств.

Практика. Практические занятия.

14. Правила соревнований.

Теория. Правила, применяемые на соревнованиях в пауэрлифтинге.

Практика. Просмотр тематического видеофильма. Практическое занятие.

15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Теория. Зависимость качества учебно-тренировочных занятий от условий их проведения. Классификация спортивных залов пауэрлифтинга: стационарные, комбинированные, приспособленные. Стандартный набор помещений спортивного атлетического зала. Стандартный набор спортивных снарядов и приспособлений. Устройство снарядов. Спортивный костюм пауэрлифтеров.

Практика. Просмотр тематического видеофильма.

16. Зачетные требования.

Теория. Зачетные требования и нормативы для спортсменов-пауэрлифтеров.

Практика. Выполнение нормативов и спортивных разрядов.

Раздел № 2. Практическая подготовка

17. Общая физическая подготовка – ОФП.

Теория. Значение ОФП в тренировке пауэрлифтера. Средства ОФП - подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, футбол, баскетбол; легкая атлетика, включающая в себя бег на короткие дистанции, различные виды прыжков, кроссы.

Практика. Практическое планирование упражнений по общей физической подготовке.

18. Специальная физическая подготовка - СФП.

Теория. Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений. Средствами достижения являются: бег - 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие.

Практика. Изучение и совершенствование техники. Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных упражнений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений.

19. Восстановительные мероприятия

Теория. Процесс послетренировочного и послесоревновательного восстановления.

Практика. Практические мероприятия.

20. Тренерская практика.

Теория. По заданию тренера осуществлять помощь товарищу по команде, обеспечив его успешное выступление на соревнованиях. Владение навыками в работе с документацией, необходимой для ведения соревнований. Знать и уметь выполнять работу бокового судьи. Сдача экзаменов на звание судьи по спорту.

Практика. Практические требования, предъявляемые к тренерскому составу.

21. Контрольно-переводные испытания по ОФП.

Практика. Выполнение нормативов спортивных разрядов во время выступления на городских республиканских соревнованиях.

22. Организация и проведение соревнований.

Практика. Подготовка места соревнований. Подготовка мест для разминки. Подготовка спортивного инвентаря. Установка и размещение специальной сигнальной аппаратуры. Организация медицинского обслуживания. Организация работы секретариата. Награждение спортсменов. Пропаганда и агитация. Организация работ судейских бригад, ассистентов.

23. Участие в соревнованиях.

Практика. Участие в квалификационных и межгрупповых соревнованиях. Первое знакомство с организацией проведения соревнований.

Приложения к программе

Приложение № 1. Основные упражнения специально-физической подготовки (СФП).

Приложение № 2. Методы диагностики достигаемых результатов на разных этапах изучения программы

Приложение № 3. Таблица подсчета очков по СФП

Приложение № 4. Контрольно-нормативные требования по ОФП

