МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  решением педагогического совета МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»  протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»  № \_\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2022 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ**

Срок реализации программы:

2 года

Разработчик программы:

методический отдел МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»

п.Березовка

2022 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Пояснительная записка…………………………………………...………… | 3 |
| 1.1 Цели и задачи дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………...……... | 3 |
| 1.2 Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта.…………………….... | 4 |
| 1.3 Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп………………………………..………… | 6 |
| 1.4 Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы………………………...……...………... | 6 |
| 2 Учебный план реализации дополнительной предпрофессиональной программы…………………………………………………………………….. | 9 |
| 2.1 Календарный учебный график освоения дополнительной предпрофессиональной программы…………………………………………. | 10 |
| 2.2 План учебного процесса освоения дополнительной предпрофессиональной программы………………………………………… | 11 |
| 3 Методическая часть дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………………... | 13 |
| 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям……………. | 13 |
| 3.2 Объемы максимальных учебных нагрузок……………………………… | 24 |
| 3.3 Методические материалы………………………………………………… | 25 |
| 3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы……………………… | 26 |
| 4 Воспитательная и профориентационная работа………………………… | 29 |
| 5 Система контроля, зачетные требования………………………………….. | 35 |
| 5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы…………… | 35 |
| 5.2 Перечень тестов, вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………………... | 37 |
| 5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся…………………………………………………….. | 39 |
| Перечень информационного обеспечения…………………………………... | 46 |

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНА Я ЗАПИСКА**

* 1. **Цели и задачи дополнительной предпрофессиональной программы**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта пауэрлифтинг (далее – Программа) разработана в соответствии с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года № 728 «Об утверждении Федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.10.2021 г., регистрационный № 65381).

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522).

**Цель программы:** создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта.

**Задачи программы:**

- укрепить здоровье, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получить начальные знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта;

- удовлетворить потребности в двигательной активности;

- подготовить к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отобрать одаренных детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития;

- подготовить обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и направлена на:

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные организации и образовательные организации высшего образования.

**1.2 Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта**

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting: power — «сила, мощь» + lifting — «поднятие») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги), которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью, но судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный — народный жим (жим штанги с массой самого атлета на разы) и русский жим (жим штанги фиксированной массы на разы).

В силовом троеборье (пауэрлифтинге), в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшей массой. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса, формула Глоссбреннера (WPC-WPO) или формула Шварца/Мэлоуна (НАП-Национальная ассоциация пауэрлифтинга).

Как уже говорилось выше, данный вид спорта включает в себя выполнение трех основных упражнений:

Приседания со штангой на спине. Исходное положение - гриф находится на трапециевидных мышцах спины, ноги на ширине плеч, вес штанги равномерно распределен на обе конечности. Делаем глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно опускаемся вниз. При этом колени сгибаются, а ягодицы «уходят» вниз и назад. Как только бедра станут параллельны полу, необходимо напрячь мышцы и вернуться в исходное положение;

Жим лежа на скамье. Исходное положение - штанга удерживается на вытянутых над грудью руках. Затем штанга опускается на грудь, выжимается из этого положения на вытянутые руки. После выполнения упражнения штанга возвращается на упоры;

Тяга штанги. Исходное положение - торс наклонен вперед, немного согнут в пояснице. Гриф штанги находится перед голенями. Делаем вдох, задерживаем дыхание и подтягиваем штангу к животу. При этом локти двигаются вверх и строго назад. Необходимо стремиться поднять локти как можно выше. Подтянув снаряд к поясу, сделайте выдох и плавно опустите его на пол.

Тренировки по пауэрлифтингу в умеренном режиме позволяют улучшить общее состояние организма, укрепить иммунитет и помочь излечению множества болезней различного характера. К примеру, упражнения по данному виду спорта являются «спасательным кругом» для лечения легочных заболеваний в хронических формах (они позволяют избавиться от лишней жидкости и увеличить объем легких).

* 1. **Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп**

Продолжительность обучения по программе составляет 2 года для углубленного уровня обучения.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Таблица 1 – Соотношения минимального возраста и количества обучающихся уровню обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни сложности программы** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальное количество обучающихся в группах (человек)** |
| **УУ-1** | 16-17 | 6-14 |
| **УУ-2** | 17-18 | 6-14 |

* 1. **Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный год обучения.

Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения

- высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения

- соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для углубленного уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для углубленного уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебный план многолетней подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики пауэрлифтинга, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики пауэрлифтинга.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация.

**2.1 Календарный учебный график освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Сентябрь | | | | 26.09.-02.10. | Октябрь | | | | 31.10.-06.11 | Ноябрь | | | 28.11.-04.12. | Декабрь | | | 26.12.-01.01. | Январь | | | | 30.01.-05.02 | Февраль | | | 27.02.-05.03 | Март | | | 27.03.-02.04 | Апрель | | | | Май | | | | 29.05.-04.06 | Июнь | | | 26.06-02.07 | ИЮЛЬ | АВГУСТ | Сводные данные | | | | | | | |
| 01-04 | 05-11 | 12-18 | 19-25 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 07-13 | 14-20 | 21-27 | 05-11 | 12-18 | 19-25 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 05-11 | 12-18 | 19-25 |  | *Аудиторные занятия* | *Практические занятия* | *Самостоятельная работа* | *Промежуточная аттестация* | *Итоговая аттестация* | *Каникулы* | *Всего* |
| 1 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 504 |
| Т |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  |  | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 |  |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| П | 6 | 9 | 9 | 12 | 10 | 11 | 9 | 10 | 12 | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 12 | 9 | 12 | 8 |  | 10 | 9 | 12 | 12 | 10 | 12 | 11 | 12 | 10 | 10 | 12 | 11 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 11 | 11 | 10 | 12 | 8 |  |  |  |  | 452 |  |  |  |  |  |
| С |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| Э |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = |  |  |  |  |  |  | = |  |
| 2 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 504 |
| Т |  | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  |  | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 |  |  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| П | 6 | 8 | 9 | 12 | 10 | 11 | 9 | 10 | 12 | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 12 | 9 | 12 | 8 |  | 10 | 9 | 12 | 12 | 10 | 12 | 11 | 12 | 10 | 10 | 12 | 11 | 12 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 11 | 11 | 9 | 12 | 8 |  |  |  |  | 450 |  |  |  |  |  |
| С |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| Э |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
|  | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 8 | = | = |  |  |  |  |  |  |  | 504 |

**2.2 План учебного процесса освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки** | **Общий объем учебной нагрузки (в часах)** | **Самостоятельная работа (в часах)** | **Учебные занятия (в часах)** | | **Аттестация**  **(в часах)** | | **Распределение по годам обучения** | |
| **Теоретические** | **Практические** | **Промежуточная** | **Итоговая** | **1-й год** | **2-й год** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | **Общий объем часов** | **1008** | **20** | **80** | **902** | **4** | **2** | **504** | **504** |
| 1 | Обязательные предметные области | 656 |  |  |  |  |  | 328 | 328 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 100 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 151 |  |  |  |  |  | 76 | 76 |
| 1.3. | Вид спорта | 202 |  |  |  |  |  | 101 | 101 |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения | 202 |  |  |  |  |  | 101 | 101 |
| 2 | Вариативные предметные области | 352 |  |  |  |  |  | 176 | 176 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 100 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |
| 2.2. | Судейская подготовка | 100 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |
| 2.3. | Специальные навыки | 100 |  |  |  |  |  | 50 | 50 |
| 2.4. | Спортивное и специальное оборудование | 52 |  |  |  |  |  | 26 | 26 |
| 3. | Теоретические занятия | **80** |  | **80** |  |  |  | **40** | **40** |
| 4. | Практические занятия | **902** |  |  | **902** |  |  | **452** | **450** |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 784 |  |  |  |  |  | 393 | 391 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 66 |  |  |  |  |  | 33 | 33 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 52 |  |  |  |  |  | 26 | 26 |
| 5. | Самостоятельная работа | **20** | **20** |  |  |  |  | **10** | **10** |
| 6. | Аттестация | **6** |  |  |  |  |  | **2** | **4** |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 4 |  |  |  | 4 |  | 2 | 2 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 2 |  |  |  |  | 2 | 0 | 2 |

**2.3. Расписание учебных занятий**

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора

МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»

№99п7 от 31.08.2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Время проведения | Дни недели | Место проведения | Педагогический работник |
| УУ-1 | 15:30-17:00  18:00-19:30  18:00-20:15 | Понедельник, среда, пятница  Вторник  четверг | П.Березовка, пер.Юбилейный, 6 | А.В.Качаев |

На основании примерного учебного плана Программы, Учреждение ежегодно разрабатывает годовой учебный план с учетом объема тренировочной нагрузки в неделю, установленного исходя из имеющихся условий реализации Программы применительно к каждому уровню обучения.

Учебный план разработан из учета 42 учебных недель и с учетом максимального объема тренировочной нагрузки в неделю, установленного действующим законодательством об образовании.

Непрерывность освоенияучащимися Программы и их спортивнойподготовки в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно - образовательных центрах; участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых учреждением и иными образовательными и физкультурно-спортивными организациями; самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся. График проведения тренировочных занятий по группам подготовки устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Организация тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года при наличии вакантных мест. Приём детей ведется с допуском от врача, разово в течение года проводится диспансеризация для обучающихся не ниже базового уровня 3 года обучения.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки групп. В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической и технической подготовке для перевода на следующий уровень.

**3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1 Содержание и методика работы по предметным областям**

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися пауэрлифтинга раз­ного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

При проведении теоретической подготовки с занимающимися, применяются разнообразные формы занятий в виде: сообщений, объяснений, рассказов, бесед, лекций, семинаров, методических занятий, коллективных просмотров и обсуждений телевизионных передач и статей на спортивную тематику. Для повышения эффективности усвоения теоретико-методического материала используются учебные кино- и видеофильмы, мультимедийные пособия, рисунки, плакаты и другие наглядные пособия, рекомендуется литература для чтения.

В плане теоретических занятий для пауэрлифтеров различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам пауэрлифтинга и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к пауэрлифтингу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончанию обучения обучающиеся проходят тестирование.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка включает себя следующие темы:

1. История развития пауэрлифтинга: понятие спорт, классификации, особенности исторического развития.
2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни: роль физической подготовки для человека, формирование устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, всесторонняя физическая подготовка.
3. Этические вопросы спорта: сущность науки – спортивной этики, понятия и социальные явления, как этика, мораль, нравственность, культура, спорт, спортивная культура, олимпизм, олимпийская культура, олимпийское движение, нравственное воспитание.
4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил: область применения правил, общероссийская антидопинговая организация, общероссийские спортивные федерации,определение допинга, нарушение антидопинговых правил **.**
5. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований: содержание норм, требований и условий их выполнения, порядок присвоения спортивных званий, спортивных разрядов, лишения, восстановления спортивных званий, спортивных разрядов.
6. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта: возрастные периоды, физическая и техническая подготовленность в пауэрлифтинге, особенности детей и подростков, психологическая подготовленность.
7. Основы спортивного питания: правила спортивного питания, виды, разновидности и формы питания.

Основы профессионального самоопределения

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

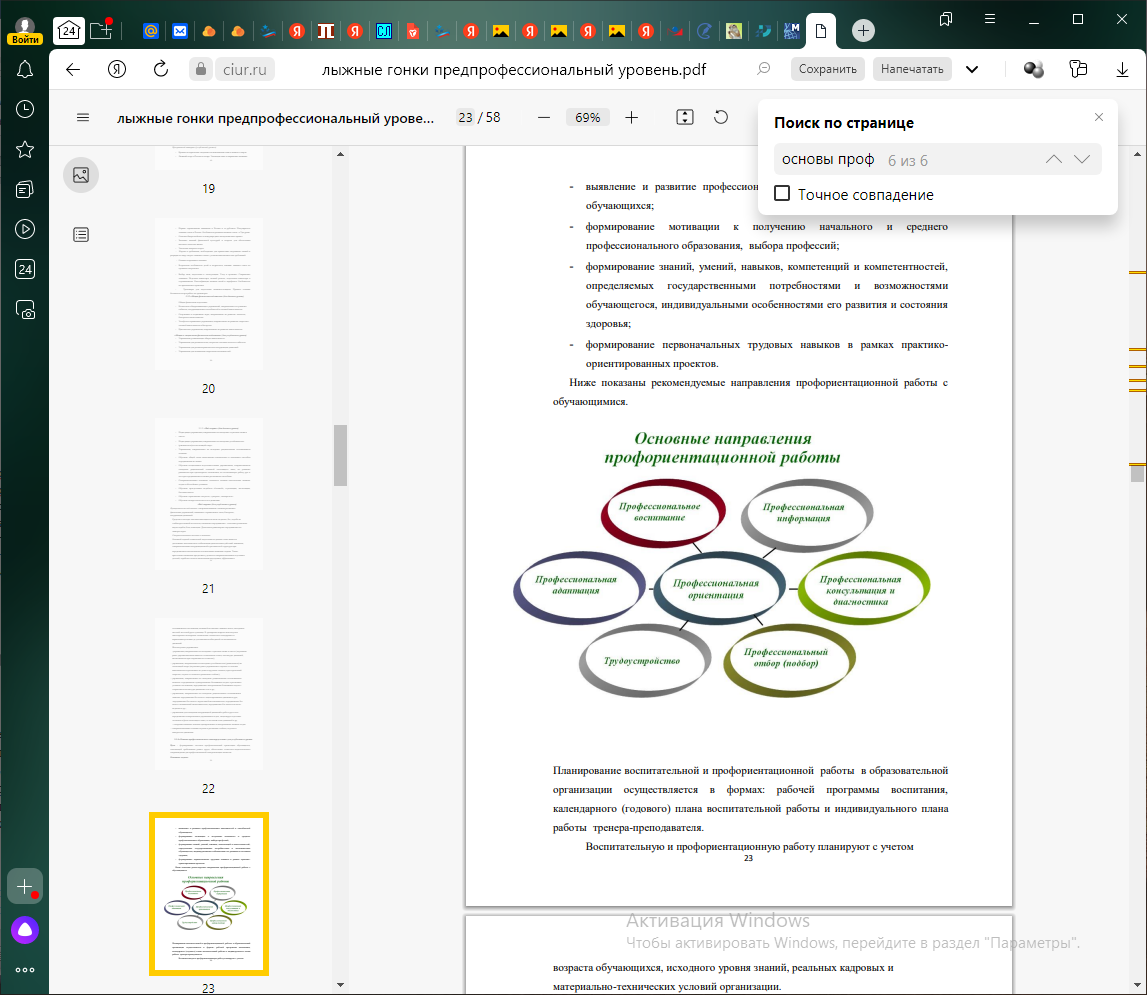
- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;

- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, выбора профессий;

- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практикоориентированных проектов.

Ниже показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.



Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Физическая подготовка - это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся - укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;

- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники в пауэрлифтинге и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка по предметным областям делится на общую физическую подготовку, вид спорта, различные виды спорта и подвижные игры.

**Общая физическая подготовка**

Общеподготовительные упражнения развивающего характера направлены на развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости и выполняются со штангой, гирями, гантелями, амортизаторами, на тренажерах, акробатические и гимнастические упражнения , а также плавание и спортигры, способствующие разностороннему физическому развитию спортсмена. Упражнения этой группы в пауэрлифтинге используются как для повышения уровня общей физической подготовленности пауэрлифтера, так и для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела. Так как развивающие упражнения этой группы в большинстве своем оказывают локальное воздействие, а также по техническим параметрам значительно отличаются от техники выполнения соревновательных упражнений и выполняются сравнительно с небольшими весами, они служат дополнительным средством подготовки спортсмена.

Строевые упражнения:

Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе. Разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнений без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

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

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

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

-Упражнения на формирование правильной осанки.

-Упражнения на растягивание и расслабление.

-Имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой;

- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах. на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);

- прыжки в длину с места и с разбега;

- прыжки в высоту с места;

- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладении техникой плавания;

- плавание на дистанцию 225, 50, 100м;

- прыжки, ныряние;

- приемы спасения утопающих.

**Вид спорта. Пауэрлифтинг.**

**Специальная физическая подготовка:**

При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные для силового троеборья.

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

- основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц,

- скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

- эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления - повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности;

- индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

- в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся "преодолевающему" режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

- важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие;

- как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Положения силовой тренировки:

- исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировки и, например, при занятиях направленных на мышечную выносливость;

- принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами;

- принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:

1. выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;

2. варьировать число повторений;

3. изменять последовательность выполнения упражнений;

4. чаще менять подбор упражнений в тренировке;

5. выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении;

6. варьировать скорость выполнения упражнений;

7. изменять время отдыха между подходами;

8. варьировать величину отягощений;

9. использовать различные принципы тренировочного процесса;

10. изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

- Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).

- Методика супермножественного подхода (представляет собой поочерёдное выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).

- Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например верхних и нижних конечностей).

- Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).

- Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).

- Методика круговой тренировки.

Основой тренировок с троеборцами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий. Однако, при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках. Наряду с методом максимальных усилий для развития силы используются повторный метод, "ударный" метод, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие. Представляется важным выяснить положительные и отрицательные стороны использования разных методов в тренировки начинающих троеборцев.

ПРИСЕДАНИЕ.

Совершенствования ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

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

Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

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

Тяга в уступающем режиме, с задержками, с виса, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Соревновательные упражнения, включающие приседание со штангой на плечах, жим лежа на горизонтальной скамье и тягу.

Подводящие упражнения способствуют освоению формы, техники движений.

К подводящим упражнениям для приседания со штангой на плечах относятся:

- приседания на плинт различной высоты;

- приседания со штангой на груди;

- приседания с одной или двумя остановками;

- медленные приседания с быстрым вставанием; -приседания с цепями на грифе;

- приседания в тренажере «пирамида» от уровня мертвой точки;

- полуприседания со штангой на плечах;

- приседания с узкой постановкой ног.

Подводящие упражнения для жима штанги лежа на горизонтальной скамье:

- жим\* лежа широким хватом;

- жим лежа средним хватом;

- жим лежа узким хватом;

- жим лежа с валиком под поясницей;

- жим лежа с увеличенной паузой;

- жим лежа во взрывном режиме;

- жим лежа с остановками;

- жим лежа обратным хватом;

- жим лежа в уступающем режиме;

- жим лежа с П-образным грифом;

- жим лежа с бруском на груди (высотой 5-25 см);

- жим лежа с цепями на грифе.

Подводящие упражнения для тяги штанги:

- тяга\* до уровня коленных суставов;

- тяга с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов;

- тяга с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов;

- тяга, стоя на подставке;

- тяга, стоя на подставке с одной или двумя остановками; -тяга с цепями на грифе; -тяга с плинтов, и. п.: гриф ниже уровня коленных суставов;

- тяга с плинтов, и. п.: гриф выше уровня коленных суставов;

- тяга с виса, и. п.: гриф ниже коленных суставов; -тяга в уступающем режиме;

- тяга с медленным опусканием на помост;

- тяга соревновательная плюс тяга с виса, и. п.: гриф ниже коленных суставов.

\* Далее - упражнения жим и тяга выполняются со штангой.

Развивающие упражнения для приседания:

- приседание в «ножницах» со штангой на плечах;

- приседание «в глубину», стоя на плинтах с отягощением (гиря, диски и др.) в руках;

- жим ногами на тренажере в положении сидя;

- приседание в «гакк-машине»;

- разгибание согнутых ног в положении сидя на тренажере;

- сгибание ног, лежа лицом вниз на тренажере;

- выпрыгивание вверх со штангой на плечах;

- прыжки «в глубину»

Развивающие упражнения для жима лежа:

- жим на наклонной скамье, лежа головой вверх (вниз);

- жим штанги от груди (стоя или сидя);

- жим штанги из-за головы широким хватом (стоя или сидя);

- разведение-сведение рук в стороны с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье;

- сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с отягощением на поясе или на ногах;

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «грудного» стиля жима);

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «трицепсового» стиля жима);

- сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»;

- жим гантелей двумя руками одновременно (сидя на горизонтальной скамье); -«французский жим» лежа (сгибание и разгибание рук со штангой);

- сгибание-разгибание рук с упором сзади (сидя на скамьях);

- сгибание рук в локтевых суставах со штангой (стоя);

- подтягивание в висе на перекладине (широким хватом).

Развивающие упражнения для тяги штанги:

- тяга штанги с «ребра» плинта;

- тяга штанги в наклоне;

- подъем плеч - «шраги»;

- гиперэкстензии туловища;

- обратные гиперэкстензии;

- наклоны со штангой на плечах (стоя, сидя);

- наклоны со штангой на плечах плюс приседания (стоя);

- наклоны «в глубину».

**Технико-тактическая подготовка:**

Технико-тактическая подготовка содержит: изучение техники выполнения упражнений, знакомство с вариантами ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, демонстрируются наиболее показательные моменты соревнований ведущих спортсменов с последующим анализом.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Приседание со штангой на плечах.

Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф штанги располагался не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф штанги должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни ног полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.

После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине плеч или несколько шире.

После сигнала судьи, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Опускание должно быть медленным. Не рекомендуется наклоняться вперёд. Это положение спины предрасполагает спортсмена к травматизму. Во время подъёма примерно на изгибе 30 находится «мёртвая точка». Преодоление «мёртвой точки» является прохождение через неё усилием бёдер и отклонением головы назад, которое усиливает воздействие рычага в помощь бёдрам.

После приседа и подъёма штанги атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

Жим лежа штанги на горизонтальной скамье.

1.Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.

Атлет лежит на спине, соприкасаясь плечами и ягодицами с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держать гриф штанги, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг грифа. Такое сплетение пальцев обеспечивает безопасное удержание грифа штанги в ладонях рук. Ноги спортсмена всей поверхностью подошвы соприкасаются с поверхностью помоста. Для более эффективного выполнения упражнения необходимо плотно подсовывать ступни ног под себя. Такая практика помогает стабилизировать всё тело, а мышцы, участвующие в движении, работают более эффективно. Широко расставленные ноги встречаются так же часто, как и стоящие близко друг от друга, но обе позиции включают элемент «замыкания» тела на скамье. Также при выполнении жима лёжа на горизонтальной скамье, глубокий прогиб в пояснице даёт атлету множество преимуществ. Во-первых, это позволяет включать в работу широкие мышцы спины и другие мышцы в помощь основным рабочим мышцам (чем больше помощь, тем лучше). Во-вторых, уменьшает расстояние, которое преодолевает гриф штанги. Высоко расположенная грудь позволяет сократить расстояние, преодолеваемое грифом штанги на несколько сантиметров по сравнению с вариантом «плоская спина». В-третьих, можно предположить, что опускание грифа штанги на грудь и последующее опускание груди даже на один сантиметр или около этого вниз (благодаря прогибу) позволяет создать значительный эффект «доски отталкивания» для взрывного исполнителя жима. Благодаря этому эффекту создаётся большее баллистическое воздействие в фазе подъёма, помогающее атлету выполнить движение. Это положение сохраняется до полного завершения выполнения упражнения.

После снятия штанги со стоек атлет опускает её на грудь, выдерживает в неподвижном положении на груди паузу, и после команды судьи равномерно выжимает вверх штангу до полного выпрямления рук.

Становая или «мёртвая» тяга штанги.

1.Гриф штанги должен быть расположен впереди на середине стоп. Стопы ставятся на ширине локтей вытянутых в стороны рук. Хват средний. Захват разносторонний («разнохват», т. е. одной рукой захват сверху, второй – снизу).

Спина прямая на протяжении выполнения всего упражнения.

Траектория грифа штанги должна быть относительно прямой. Тело при этом располагается вплотную к грифу штанги. Преодоление «мёртвой точки» проходит по принципу преодоления «мёртвой точки» в приседании.

4.Первыми в работу включаются ноги, а не спина. Выполнение силовой (лифтерской) тяги предусматривает полное выпрямление ног и спины.

**Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

Учащиеся этапов спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения силовых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП.

Принимать участие в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для этапов спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

**Различные виды спорта и подвижные игры.**

Использование в тренировочном процессе пауэрлифтера упражнений из других видов спорта решает задачи его разносторонней физической подготовки. Включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта, кроме того, дает возможность обучающимся развивать такие качества, как координированность, ловкость, быстрота. Обучению правилам подвижных игр и других видов спорта, используемых в тренировочном процессе нужно начинать с этапе начальной подготовки. Эстафеты должны быть составлены таким образом, чтобы на этапах выполнялись задания, связанные с требованиями другого вида спорта (например: лёгкой атлетики, спортивной гимнастики). Посредством подвижных игр происходит развитие специальных физических качеств, необходимых для троеборца, таких как: сила, гибкость, выносливость. На этапе начальной подготовки рекомендуется включать в тренировочный процесс спортивные игры с упрощенными правилами (футбол, настольный теннис), подвижные игры и эстафеты.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в качестве спортивных игр могут быть волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Тренер-преподаватель должен следить за соблюдением требований техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, как пауэрлифтинга, так и других видов спорта.

**3.2 Объемы максимальных учебных нагрузок**

Таблица 2 – Объемы максимальных учебных нагрузок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатель учебной нагрузки** | **Уровни сложности программы** | |
| **Углубленный уровень сложности** | |
| **1 год обучения** | **2 год обучения** |
| **Количество часов**  **в неделю** | 12 | 12 |
| **Количество занятий**  **в неделю** | 5 | 5 |
| **Общее количество часов**  **в год** | 504 | 504 |
| **Общее количество занятий в год** | 210 | 210 |

**3.3 Методические материалы**

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, в основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов преемственность и перспективность.

План должен быть обоснованным и реальным. Объёмы нагрузок должны быть реальными для каждого возраста.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (длительное время), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки пауэрлифтеров, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения юных пауэрлифтеров.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет занятий, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Ежегодное планированиепозволяет составить план проведениягрупповых и индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

Ежеквартальное планированиепозволяет спланировать работу попроведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Ежемесячное планирование(не позднее,чем за месяц до планируемогосрока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Переводучащихсяна этап(период)реализации Программыосуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения. Отчисление учащихсяосуществляется в порядке и случаях,установленных законодательством об образовании в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Программа может реализовываться в сокращённые сроки в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

**3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы**

1. **Общие требования безопасности:**

1.1.В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2.Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры.

1.3. К занятиям по виду спорта допускаются лица с 12 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.4. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма , заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

1.5. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. Спортивный зал для занятий пауэрлифтингом, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Для занятий пауэрлифтингом обучающиеся должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

1.8. О каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя Учреждения.

1.9. К лицам, получившим травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении.

1.10. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

1.11. Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

**2.Требования безопасности перед началом занятий:**

2.1. Спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта.

2.3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%.

2.4. Все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (или специальное снаряжение).

2.5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.

2.6. Перед началом занятий тренер- преподаватель должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

**3.Требования безопасности во время занятий:**

3.1 .Занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.

3.2. Занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

3.3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль действий обучающихся.

3.4. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.

3.5. Каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия.

3.6. Особое внимание на занятиях избранным видом спорта тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения.

3.7. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

4.1.При обнаружении признаков пожара тренер -преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

**5.Требования безопасности по окончании занятия:**

5.1.После окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

* проветрить спортивный зал;
* по окончании занятий обучающиеся должны принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
* проверить противопожарное состояние спортивного зала.

**4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Главной целью воспитательной работы является воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач воспитательной работы следует выделить:

1. формирование основы мировоззрения социальной активности;
2. воспитание сознательного отношение к учению, культуре умственному труду;
3. организация нравственного воспитания и воспитания в духе спортивной этики;
4. организация физического воспитания, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;
5. организация работы с родителями и связь с общественностью.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа спортивной школы должна быть направлена на:

1.гармоничное развитие личности ребенка;

2. формирование и укрепление спортивных традиций, подготовку и проведение - коллективных творческих дел;

3. сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни;

4. создание учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организовывает тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**5 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ, ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

* 1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих первый год обучения на этапе углубленного уровня обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
| Оценка (балл) | **3** | | **4** | **5** | | **3** | **4** | | **5** | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 4,7 | | 4,5 | 4,3 | | 5,1 | 4,9 | | 4,7 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 8,8 | | 8,5 | 8,0 | | 10,5 | 10,1 | | 9,3 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 7,9 | | 7,6 | 6,9 | | 8,9 | 8,7 | | 7,9 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Прыжок в длину с места (см) | 195 | | 210 | 230 | | 160 | 170 | | 185 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 27 | | 31 | 42 | | 9 | 11 | | 16 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 36 | | 40 | 50 | | 33 | 36 | | 44 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 4,10 | | 3,55 | 3,40 | | 4,30 | 4,15 | | 4,00 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (см) | +6 | | +8 | +13 | | +7 | +9 | | +16 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»:* | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Приседание со штангой на плечах  (в процентах от собственного веса) | 95-110% | | | | | 70-80% | | | | |
|  |  |  | | |  |  | |  | |  |
| Жим штанги лёжа на скамье  (в процентах от собственного веса) | 70-75% | | | | | 55-60% | | | | |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих второй год обучения на этапе углубленного уровня обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
| Оценка (балл) | **3** | | **4** | **5** | | **3** | **4** | | **5** | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 4,5 | | 4,3 | 4,1 | | 5,0 | 4,8 | | 4,6 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 9,0 | | 8,6 | 7,9 | | 9,5 | 9,1 | | 8,2 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 8,0 | | 7,7 | 7,1 | | 8,2 | 7,9 | | 7,4 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | | 225 | 240 | | 205 | 220 | | 235 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа (кол- во раз) | 28 | | 32 | 44 | | 22 | 25 | | 39 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 33 | | 37 | 48 | | 30 | 35 | | 45 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 4,00 | | 3,45 | 3,30 | | 4,25 | 4,10 | | 3,55 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (см) | +6 | | +8 | +13 | | +5 | +7 | | +12 | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»:* | | | | | | | | | | |
|  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| Приседание со штангой на плечах  (в процентах от собственного веса) | 100-120% | | | | | 75-85% | | | | |
|  |  |  | | |  |  | |  | |  |
| Жим штанги лёжа на скамье  (в процентах от собственного веса) | 75-80% | | | | | 65-70% | | | | |

**5.2 Перечень тестов, вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части дополнительной предпрофессиональной программы**

**Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие о физической культуре.

Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

**Тема №2. История развития избранного вида спорта.**

Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом. Значение и место пауэрлифтинга в системе физического воспитания. Российские соревнования по пауэрлифтингу: чемпионат и Кубок России. Участие российских пауэрлифтеров в международных соревнованиях (первенство Европы, мира). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионаты Европы и мира). Современный пауэрлифтинг и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские тренера, спортсмены.

**Тема №3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по пауэрлифтингу. Антидопинговые правила. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

**Тема №4. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Тема №5. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

**Тема №6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

**Тема №7. Основы спортивного питания.**

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат учащихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

**Тема №8. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.**

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

**Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.**

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарѐм. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта. Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

**Тема №10. Психологическая подготовка.**

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте

**Тема №12. Правила судейства и проведение соревнований.**

Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

**5.3 Методические указания по организации промежуточной итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестацияпроводится для всех учащихся поокончании каждого учебного года (спортивного сезона). Итоговая аттестацияпроводится после освоения Программы. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методистов и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.

- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся.

- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

- Определение уровня подготовленности обучающегося.

Промежуточная и итоговая аттестация включает в себя следующие разделы:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка.

Теоретическая подготовкапроводится в аудитории, в форме устногоэкзамена, по билетам.

Общая и специальная физическая подготовкапроводится в форме тестирования.

Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации учащихся осуществляются в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, регламентирующими порядок организации и проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора Учреждения.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части.

**Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке**

Бег 30 метров с хода

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

На расстоянии 15-ти метров от финишной линии (на контрольной отметке) располагается (тренер) помощник тренера.

По сигналу (команде) испытуемый начинает бег, постепенно набирая скорость. Достигнув контрольной отметки, испытуемый начинает бег с максимальной скоростью стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию до финишной линии. В момент пересечения испытуемым контрольной отметки помощник тренера даёт сигнал (свисток). С этого момента начинается отсчёт времени прохождения дистанции.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером от контрольной отметки до финишной линии. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: расстояние для разбега (до контрольной линии) не более 15 метров.

Бег 60 метров с высокого старта

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона (в спортивном зале). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

в забеге могут участвовать до 6 человек; старт и финиш строго по своей дорожке.

Челночный бег 3х10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона). На расстоянии 10 метров чертится стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

линий коснуться рукой обязательно; в упражнении участвуют одновременно два испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона).

По команде испытуемый подходит к контрольной линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на контрольную линию запрещается;

- в случае заступа попытка не засчитывается;

- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лёжа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд; вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

 Методические указания:

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

Бег 1000 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке стадиона.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

группы для забега формируются с учётом уровня функциональной подготовленности учащихся; переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Приседание со штангой на плечах

Правила и порядок выполнения:

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» («сквот»). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более чем на толщину (диаметр) самого грифа.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки» («рэк»). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2, 3, 4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этих этапах выполнения упражнения.

Жим штанги лежа на скамье

Исходная позиция. Атлет занимает горизонтальное положение на жимовой скамье, плотно прилегая к ней лопатками, ягодицами и затылком, стопы прочно стоят на земле (в некоторых спортивных федерациях допустима позиция стоп «на носке»).

Захват. Спортсмен плотно обхватывает гриф пальцами, при этом ширина расположения рук в классическом жиме отличается от техник жима узким и широким хватом. В данном случае это комфортная величина в диапазоне от 60 до 80 сантиметров, но все вариативно, зависит от роста и длины рук.

Снятие. Правильный жим лежа предполагает, что атлет не снимает спортивный снаряд со строек самостоятельно, это делает страхующий. Он снимает гриф и плавно отпускает руки (более подробно об этом нюансе сказано в абзаце о страховке).

Опускание на грудь. Спортсмен опускает штангу со средней скоростью до того момента, пока он не касается низа груди (условная линия, пересекающая оба соска). При этом локти находятся строго под запястьями (ниже мы рассмотрим вариант, когда локти смещены ближе к корпусу).

Выжимание. Это основной момент в тренировке жима штанги. После касания груди гриф должен двигаться строго вертикально и равномерно, пока не будет зафиксирован в верхней позиции (так называемый локаут в локтях).

Возврат. После того, как атлет выжал штангу нужное количество раз, он возвращает ее на стойки. Если высота стоек подобрана правильно, то это не составляет труда, тем не менее, при работе с большими весами во избежание травмирования лучше, чтобы страхующий помог спортсмену.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2015 г. № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года № 728 «Об утверждении Федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.10.2021 г., регистрационный № 65381).
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Методическая литература:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания **-** М.: Просвещение, 1990г.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова T.А. Гигиена физического воспитания и спорта. — М.: Издательский центр «Академия», 2002г.
3. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт - М.: Физкультура и спорт, 1977г.
4. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика - М.: Физкультура и спорт, 1988г.
   1. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта-М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
5. Журавлев В.И. Пауэрлифтинг – М.: Спорт в школе, 1996г.
6. Карпман В.Л. Спортивная дисциплина – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
7. Лукьянов М.Е., Филамеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей – М.: Физкультура и спорт, 1969г.
8. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства – М.: Физкультура и спорт, 1986г.
9. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета – М.: Физкультура и спорт, 1986г
10. Фалеева А.В. Секреты силового тренинга – М.: Издательский центр «Академия»
11. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности – М.: Физкультура и спорт, 1991г.
12. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства – Омск, 2000г.
13. Шейко Б. И., Горулев П.С.,Румянцева Э.Р.,Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера - М.: Москва, 2013.

**Интернет ресурсы:**

16. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

17. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

18. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

19. Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России <http://fpr-info.ru/>