

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» города Сарова**

Принята на заседании
педагогического совета:
«24» 05 2023г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор Центра внешкольной работы
Ю.В. Юртайкина
«24» 05 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной
направленности «Пауэрлифтинг»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Краснова Светлана Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Саров, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Направленность образовательной программы.....	3
1.2 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность образовательной программы.....	3
1.3 Отличительные особенности программы.....	3
1.4 Цели и задачи программы.....	3
1.5 Сроки реализации образовательной программы.....	4
1.6 Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы.....	5
1.7 Формы и методы организации занятий.....	5
1.8 Ожидаемые результаты.....	5
2. Учебное планирование на 3 года по программе «Пауэрлифтинг».....	8
2.1 Учебный план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 1-й год обучения	8
2.2 Учебный план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 2-й год обучения	9
2.3 Учебный план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 3-й год обучения	9
3. Учебно – тематическое планирование на 3 года обучения. Сводный учебный план.....	9
3.1 Учебно – тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 1-й год обучения	10
3.2 Учебно – тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 2-й год обучения	11
3.3 Учебно – тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 3-й год обучения	12
4. Содержание программы дополнительного образования детей	12
4.1 Первый год обучения.....	12
4.2 Второй год обучения.....	14
4.3 Третий год обучения.....	15
5. Формы аттестации	17
6. Оценочные материалы.....	18
6.1 Полугодовая и годовая промежуточная диагностика 1 года обучения	18
6.2 Полугодовая и годовая промежуточная диагностика 2 год обучения	19
6.3 Полугодовая и годовая промежуточная диагностика 3 год обучения	20
6.4 Таблица определения результативности освоения практической части программы.....	22
6.5 Оценка уровня личностного роста обучающегося	22
7. Методическое обеспечение программы.....	24
7.1 Материальное обеспечение программы.....	26
8. Список литературы.....	26
9. Приложения.....	27
Приложение 1. Методы специальной физической подготовки	27
Приложение 2. Методы, используемые в процессе учебного занятия	27
Приложение 3. Вопросы к зачету по теории и практике	28
Приложение 4. Методика повторений	30
Приложение 5. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта « ПАУЭРЛИФТИНГ».....	31
Приложение 6. Техника соревновательных упражнений.....	32
Приложение 7. Техника соревновательных упражнений.....	34

Пояснительная записка.

Пауэрлифтинг – это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и коррекции врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Занятия пауэрлифтингом актуальны и представляют собой сложный тренировочный процесс, конечной целью которого является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающегося. Для достижения хороших результатов на занятиях применяют довольно сложные тренировочные методы, выполнение которых обеспечивает активизацию кровообращения во время интенсивной работы мышц. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развитии силы, силовой выносливости и укреплении здоровья.

1.1. Дополнительная образовательная программа секции «Силовое троеборье» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

1.2. *Актуальность* данной программы заключается в том, что занятия силовым троеборьем (пауэрлифтингом) отвлекают молодежь от улицы, позволяют направить силу и энергию, свойственную подросткам, в работу над собой, концентрировать силу воли и выполнять поставленные педагогом задачи, выступая на соревнованиях. А так же в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Новизна данной дополнительной образовательной программы «Пауэрлифтинг» состоит в том, что ее содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, изучение основ анатомии, физиологии, гигиены и правильного питания.

Занятия пауэрлифтингом – это сложный комплекс воздействий на физиологические, психологические и биохимические процессы в организме. В данной дополнительной образовательной программе учитываются индивидуальные особенности подростков, нагрузка на занятиях.

Педагогическая целесообразность программы.

Малоподвижный образ жизни современных школьников, о чем сейчас говорят и пишут многие специалисты, отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия силовым троеборьем в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а так же помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы. Сегодня пауэрлифтинг (силовое троеборье) – это система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

1.3. *Отличительной особенностью* от уже имеющихся программ является то, что в данной программе систематизированы и обобщены методические материалы для занятий пауэрлифтингом (силовой гимнастикой), общей физической подготовкой. Настоящая программа предложена для реализации в подростковом клубе по месту жительства. Специфика функционирования клубов дает возможность подросткам добиваться отличных показателей по физической культуре, но так же является средством воспитания, социализации и приобщения к здоровому образу жизни, что в наше время очень актуально.

1.4. *Основной целью данной программы является:*

Создание условий для формирования компетенций личностного самосовершенствования через систематические занятия пауэрлифтингом.

По своей направленности программа решает следующие задачи:

- *Образовательные:*
- овладение техникой упражнений пауэрлифтинга;

- развитие познавательного интереса к пауэрлифтингу, с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- выполнение нормативов спортивных разрядов;
- овладение навыками судейства соревнований.

Воспитательные:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- приобретение духовно – нравственных качеств личности;
- способность оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- умение максимально проявлять волевые усилия при выполнении тестовых упражнений и сдаче контрольных нормативов по пауэрлифтингу;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Развивающие:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владение методами целеполагания, анализа деятельности и построением траектории личностного развития.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

Данная программа способствует формированию ценностно-смысловых, коммуникативных компетенций и компетенций личностного самосовершенствования. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

1.5. Условия реализации образовательной программы

Срок реализации - 3года.

Программа рассчитана на 36 учебных недель.

Учебная нагрузка в год -216 часов.

Учебные группы комплектуются по желанию обучающихся в возрасте от 12 до 18лет, имеющих медицинский допуск к занятиям пауэрлифтингом. Допускается формирование разновозрастных групп. При работе в таких группах разрабатывается индивидуальный план занятий для каждого обучающегося, с учетом его особенностей: переносимости средних по интенсивности, но больших по объему нагрузок для одного, но малой по объему для другого обучающегося; реакцией на восстановительные процедуры. Возможно зачисление в группу второго или третьего года обучения, минуя предыдущий год обучения, на основании сдачи контрольных нормативов.

1.6. Наполняемость групп 15человек.

Процесс обучения разбивается на следующие этапы:

- спортивно – оздоровительный этап – 1-й год обучения;
- этап начальной подготовки – 2-й год обучения;
- учебно-тренировочный этап – 3-й год обучения.

Форма занятий групповая.

Недельный тренировочный цикл 1 года обучения предусматривает нагрузку *3 раза в неделю по 2 академических часа*.

Нагрузка в год - 216 часов, продолжительность учебного занятия 45 мин с перерывом на перемену 10 мин.

Недельный тренировочный цикл 2 и 3 года обучения предусматривает нагрузку *3 раза в неделю по 2 академических часа*.

Нагрузка в год - 216 часов, продолжительность учебного занятия 45 мин с перерывом на перемену 10 мин.

Структура занятия состоит из 3-х частей:

- Вводная (сообщение целей, задач занятия, теоретическая часть);
- Основная (атлетическая тренировка на основные и дополнительные мышечные группы, СФП, ОФП);
- Заключительная (упражнения на расслабление, растяжку, висы).

1.7. Формы и методы проведения занятий.

В целях организации и обеспечения учебно-познавательной деятельности используются следующие **методы обучения**:

- словесные методы обучения (теоретические знания по образовательной программе);
- наглядные методы обучения (демонстрация иллюстраций, плакатов, фотографий);
- метод показа: целостно и по частям педагог показывает изучаемые упражнения, либо сложный элемент поэтапно (приложение 1);
- практические методы обучения;
- метод рассказа и показа (педагог одновременно показывает упражнение, рассказывает о технике выполнения данного элемента и технических ошибках);
- метод контроля (самоконтроль, взаимоконтроль, умение работать в паре, находить допущенные ошибки, неточности, правильно страховать при выполнении сложных технических элементов);
- методы специальной физической подготовки – методическое обеспечение (приложение 1);
- методы используемые в процессе учебного занятия (приложение 2).

Формы учебной и воспитательной деятельности:

- практические занятия;
- соревновательная деятельность (воспитание морально-волевых качеств, духа соперничества);
- познавательная деятельность;
- спортивно – игровая деятельность.

1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков, личностных результатов обучающихся в течение **1-го года обучения**

№п/п	Наименование	Форма оценки результатов
<i>Должны знать</i>		
1.	Правила поведения на занятиях, технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, технику страховки, интервалы при выполнении упражнений.	Опрос Практические занятия
2.	Основы гигиены и питания. Основные санитарно-гигиенические требования на занятиях	Наблюдения Опрос

	пауэрлифтингом.	Теоретические занятия
3.	Историю развития пауэрлифтинга.	Опрос Проведение викторины Теоретические занятия
4.	Основы анатомии и физиологии. Физическое развитие организма человека.	Вопросы на знание анатомии Тест на знание мышечных групп
5.	Технику правильного дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.	Практические занятия Наблюдение Взаимоконтроль
<i>Уметь</i>		
1.	Правильно выполнять простые упражнения пауэрлифтинга.	Практические занятия Наблюдение Взаимоконтроль
2.	Соблюдать правильный режим дня и питания.	Самоконтроль Наблюдение Теоретические занятия
3.	Правильно измерять антропометрические данные.	Практические занятия
<i>Личностные результаты</i>		
1.	Способны управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью.	Наблюдение
2.	Умеют максимально проявлять волевые усилия при выполнении тестовых упражнений и сдаче контрольных нормативов по профилю секции.	Наблюдение

**Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков,
личностных результатов обучающихся в течение 2-го года обучения**

№п/п	Наименование	Форма оценки результатов
<i>Должны знать</i>		
1.	Правила поведения на занятиях, технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, технику страховки, оказание первой медицинской помощи.	Опрос Практические занятия Самоконтроль
2.	Основные санитарно-гигиенические требования на занятиях пауэрлифтингом. Профилактику травматизма и заболеваний при занятиях спортом	Наблюдения Опрос Практические занятия
3.	Историю развития пауэрлифтинга; Спортсменов, популяризирующих пауэрлифтинг	Опрос Кроссворд, викторина Теоретические занятия
4.	Основы анатомии и физиологических особенностей организма в период взросления подростков	Тест Теоретические занятия
5.	Технику правильного дыхания при выполнении упражнений на расслабление	Практические занятия Наблюдение
<i>Уметь</i>		
1.	Правильно выполнять усложненные упражнения пауэрлифтинга	Наблюдение Сдача нормативов по СФП
2.	Развивать физические качества самостоятельно и под наблюдением педагога	Наблюдение Практические занятия Сдача нормативов по СФП
3.	Контролировать дыхание во время физических нагрузок	Практические занятия Наблюдение Измерение ЧСС
4.	Выполнять страховочные действия, работать в парах	Практические занятия Наблюдение
<i>Личностные результаты</i>		

1.	Способны управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью.	Наблюдение
2.	Умеют максимально проявлять волевые усилия при выполнении тестовых упражнений и сдаче контрольных нормативов по профилю секции.	Наблюдение
3.	Умеют взаимодействовать в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.	Наблюдение

**Критерии и формы отслеживания качества знаний, умений и навыков,
личностных результатов обучающихся в течение 3-го года обучения**

№п/п	Наименование	Форма оценки результатов
Должны знать		
1.	Правила поведения на занятиях, технику безопасности на занятиях в тренажерном зале, технику страховки, оказание первой медицинской помощи.	Опрос Практические занятия Самоконтроль
2.	Профилактику травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей	Устный опрос Практические занятия Теоретические занятия
3.	Историю развития силовых видов спорта (гиревой, культуризм) обзорно	Опрос Кроссворд, викторина Теоретические занятия
4.	Основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы	Тест Теоретические занятия Практические занятия
5.	Методику построения тренировочных занятий	Практические занятия
Уметь		
1.	Совершенствовать технику выполнения усложненных упражнения пауэрлифтинга. Правильно и технично выполнять упражнения на тренажерах и со свободным весом.	Наблюдение Сдача нормативов по СФП Исправление ошибок Практические занятия
2.	Совершенствовать развитие физических качеств самостоятельно	Практические занятия Сдача нормативов по СФП
3.	Самостоятельно составлять комплексы упражнений для определенной группы мышц	Практические занятия Наблюдение
4.	Самостоятельно выполнять страховочные действия при выполнении упражнений силового троеборья.	Практические занятия Наблюдение
Личностные результаты		
1.	Умеют взаимодействовать в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, принимать участие в их организации.	Наблюдение
2.	Умеют максимально проявлять волевые усилия при выполнении тестовых упражнений и сдаче контрольных нормативов по профилю секции.	Наблюдение
3.	Владеют умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Наблюдение
4.	Способны оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Наблюдение

Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает, что ребенок будет:

- владеть всеми знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»;
- знать основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм;
- уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- максимально проявлять волевые усилия при выполнении тестовых упражнений и сдаче контрольных нормативов по пауэрлифтингу;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владеть планированием учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- воспринимать спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятие;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

2. Учебное планирование на 3 года по программе «Пауэрлифтинг»

Календарный годовой учебный план составлен из расчета 6-ти-часовой учебной нагрузки на учебную группу в неделю, т.е. 216 часов в год.

Учебный план секции «Пауэрлифтинг» разработан в соответствии с основными положениями Федерального закона №273 от 29.12.2012г. "Об образовании в Российской Федерации", на основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

2.1 Учебный план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 1-й год обучения

Периоды	Месяцы												Всего за год (час ы)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный												
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Количество занятий	13	13	12	12	9	12	12	13	12	-	-	-	108
Количество учебных часов	24	25	23	26	23	25	22	27	21	-	-	-	216
Объем по видам подготовки в часах													
Теоретическая	3	3	3	3	2	3	2	2	1	-	-	-	22
Общая физическая	5	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	37
Специальная физическая	17	16	17	17	17	17	17	17	16	-	-	-	151
Контрольные нормативы		2			2			2		-	-	-	6
Соревнования													

**2.2 Учебный план дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Пауэрлифтинг» 2-й год обучения**

Периоды	Месяцы												Всего за год (час ы)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный												
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Количество занятий	13	13	12	12	9	12	12	13	12	-	-	-	108
Количество учебных часов	24	25	23	26	23	25	22	27	21	-	-	-	216
Объем по видам подготовки в часах													
Теоретическая	3	3	3	3	2	3	2	2	1	-	-	-	22
Общая физическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	27
Специальная физическая	17	16	17	17	17	17	17	17	16	-	-	-	151
Контрольные нормативы	1	1		1	1			1	1	-	-	-	6
Соревнования		2		2		2		4					10

**2.3 Учебный план дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Пауэрлифтинг» 3-й год обучения**

Периоды	Месяцы												Всего за год (час ы)
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный												
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Количество занятий	13	13	12	12	9	12	12	13	12	-	-	-	108
Количество учебных часов	24	25	23	26	23	25	22	27	21	-	-	-	216
Объем по видам подготовки в часах													
Теоретическая	3	3	3	3	2	3	2	2	1	-	-	-	22
Общая физическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	27
Специальная физическая	17	16	17	17	17	17	17	17	16	-	-	-	151
Контрольные нормативы	1	1		1	1			1	1	-	-	-	6
Соревнования		2		2		2		4					10

3. Учебно – тематическое планирование на 3 года обучения

Сводный учебный план

№ п/п	Темы программы	1год обучения		2 год обучения		3год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.	Техника безопасности	8	-	8	-	3	-
2.	История развития силового троеборья	4	-	5	-	-	-
3.	Основы гигиены и питания	3	-	-	-	-	-
4.	Строение, функции и значение мышц	3	-	-	-	-	-
5.	Основы спортивной физиологии, анатомии и гигиены	-	-	9	-	5	-
6.	Средства	4	-	-	-	-	-

	восстановления						
7.	Правила соревнований	-	-	-	-	5	-
8.	Судейская практика	-	-	-	-	3	-
9.	Технико-тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-
10.	Основы теории и методики спортивной тренировки	-	-	-	-	6	-
11.	Общая физическая подготовка	-	36	-	27	-	27
12.	Специальная физическая подготовка	-	151	-	151	-	151
13.	Выполнение контрольных нормативов	-	6	-	6	-	6
14.	Соревнования по пауэрлифтингу				10		10

3.1. Учебно – тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 1-й год обучения

№п/п	Название темы	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего
1.	Техника безопасности и культура спортсмена: понятие отягощений и меры предосторожности на занятиях – разминка, страховка, зажимы и замки, правила поведения в зале, требования к обуви и одежде.	8		8
2.	История развития силового троеборья: возникновение и развитие пауэрлифтинга, перспективы его совершенствования.	4		4
3.	Основы гигиены и питания: режим дня и сбалансированность питания, гигиена спортсмена.	3		3
4.	Строение, функции и значение мышц: роль, значение, классификация, строение, функции мышц в организме человека.	3		3
5.	Общая физическая подготовка: аэробные, гимнастические, общеразвивающие упражнения, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях.		37	37
6.	Специальная физическая подготовка: соревновательные силовые и специальные вспомогательные упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах.		151	151
7.	Средства восстановления: правила планирования нагрузок, активный отдых, массаж, сауна, тепловые ванны, основы аутотренинга, диета.	4		4
8.	Выполнение контрольных нормативов по таблиц сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП		2	2
9.	Полугодовая аттестация		2	2
10.	Годовая аттестация		2	2

11.	Соревнования по пауэрлифтингу	-	-	-
Итого:		22	194	216

3.2. Учебно – тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 2-й год обучения

№п/п	Название темы	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего
1.	Техника безопасности: меры предосторожности на занятиях с отягощениями, первая медицинская помощь. Страховочные способы безопасного выполнения упражнений.	8		8
2.	История развития силового троеборья: известные спортсмены, популяризация данного вида спорта в странах мира и России, знакомство с федерацией пауэрлифтинга России, Сарова.	5		5
3.	Основы спортивной физиологии, анатомии, гигиены: основы физиологии, воздействие тренировок на организм человека, профилактика простудных заболеваний, использование пищевых добавок, витаминизация.	9		9
4.	Общая физическая подготовка: аэробные, гимнастические, общеразвивающие упражнения, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях.		27	27
5.	Специальная физическая подготовка: соревновательные силовые и специальные вспомогательные упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах.		151	151
6.	Выполнение контрольных нормативов: контрольные прикидки для оценки эффективности тренировочного процесса.		2	2
7.	Полугодовая аттестация		2	2
8.	Годовая аттестация		2	2
9.	Соревнования по пауэрлифтингу		10	10
Итого:		22	194	216

3.3. Учебно – тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» 3-й год обучения

№п/п	Название темы	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего
1.	Техника безопасности: профилактика травм, первая медицинская помощь	3		3
1.	Правила соревнований: разбор правил соревнований, виды и характер соревнований, положения о соревнованиях, права и обязанности участников, требования к экипировке. Представители, тренеры. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания, вызов на помост	5		5
3.	Основы теории и методики спортивной тренировки: принцип построения тренировки, методики развития силы.	6		6
4.	Судейская практика: количество судей,	3		3

	их обязанности; сигналы для трех упражнений; действия судей в начале соревнований и в конце.			
5.	Основы спортивной физиологии и анатомии: основы физиологии и анатомии; воздействие тренировок на организм человека, спортивная гигиена.	5		5
6.	Общая физическая подготовка: аэробные, гимнастические, общеразвивающие упражнения, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях; спортивные игры.		27	27
7.	Специальная физическая подготовка: соревновательные силовые и специальные вспомогательные упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах.		151	151
8.	Выполнение контрольных нормативов: контрольные прикидки для оценки эффективности тренировочного процесса.		2	2
9.	Полугодовая аттестация		2	2
10.	Годовая аттестация		2	2
11.	Соревнования по пауэрлифтингу не менее 3 раз в год		10	10
Итого:		22	194	216

4.Содержание программы дополнительного образования детей

4.1. 1-го года обучения

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов 1, 2, 3 юношеских разрядов.

1.Техника безопасности

Цель: ознакомить обучающихся с ТБ при работе с тяжестями, научить подбирать вес отягощения.

1.1.Расписание, форма, знакомство.

1.2.Техника безопасности в тренировочном зале, способы страховок в парах при выполнении упражнений с отягощениями.

1.3.Разбор технических элементов по частям, выполнение упражнений перед зеркалом.

2.История развития силового троеборья.

Цель: познакомить обучающихся с историей развития пауэрлифтинга.

2.1. История возникновения и развития пауэрлифтинга.

2.2. Перспективы его дальнейшего совершенствования.

3. Основы гигиены и питания.

Цель: обучить знаниям по гигиене и питанию.

3.1. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, инвентарю на занятиях.

3.2. Уход за телом, правильное питание.

3.3. Режим во время тренировочного процесса.

4. Строение, функции и значения мышц.

Цель: познакомить с основными группами мышц.

4.1. Строение тела.

4.2. Типы телосложения.

4.3. Название основных групп мышц.

4.4. Антропометрия.

5. Общая физическая подготовка (ОФП).

Цель: развивать физические качества обучающихся, двигательные навыки.

5.1. Гимнастические упражнения (ОРУ, стретчинг и другие);

5.2. Подвижные спортивные игры (настольный теннис, мини-футбол, баскетбол).

6. Специальная физическая подготовка (СФП).

Цель: научить выполнять упражнения на развитие мышц и технике выполнения силового троеборья.

- Мышцы шеи – наклоны и повороты головы в стороны, вперед-назад, круговые вращения головой.
- Трапецевидная мышца – поднимание и опускание плеч с гантелями, тяга блока за голову, упражнения на брусьях, отжимание от скамьи обратным хватом.
- Дельтовидная мышца – поднимание рук через стороны вверх, вперед, жим гантелей в положении стоя; разведение рук в стороны стоя в наклоне.
- Двуглавая мышца плеча – попеременный подъем гантелей в положении стоя и сидя (с поворотом предплечья).
- Трехглавая мышца плеча – разгибание гантели из-за головы стоя и сидя.
- Мышцы предплечья – сгибание и разгибание кистей рук с гантелями, хват сверху и снизу.
- Передняя зубчатая мышца – пуловер с гантелью (согнутые руки).
- Большая грудная мышца – отжимания от пола; жим штанги, лежа средним хватом на прямой и наклонной скамье, разводка гантелей в стороны на прямой и наклонной скамье.
- Прямая мышца живота – подъем туловища до прямого угла, поднимание ног до прямого угла на брусьях, прямые различные скручивания.
- Наружные косые мышцы живота – повороты и наклоны туловища с отягощениями в стороны, различные скручивания.
- Широчайшие мышцы спины – тяга блока за голову сидя, тяга блока к груди, становая тяга, подтягивания прямым и обратным хватом.
- Четырехглавая мышца бедра – приседания со штангой, гантелями, выпады с гантелями, разгибания ног на тренажере.
- Мышцы задней поверхности бедра – глубокие наклоны вперед со штангой на плечах; сгибания ног в положении лежа на тренажере.
- Икроножные мышцы – поднимание на носках стоя на невысоком бруске; то же с подвешенным на пояс отягощением.

7. Средства восстановления.

Цель: обучить основам планирования нагрузок.

7.1. Чередование нагрузок.

7.2. Активный отдых, аутотренинг.

7.3. Использование массажа, сауны, тепловых ванн.

8. Выполнение контрольных нормативов.

Цель: выявление обучающихся с хорошей физической подготовкой, сравнить результаты обучающихся в течение учебного года.

8.1. Общая физическая подготовка.

9. Соревнования, согласно календарному плану.

Цель: накопление соревновательного опыта.

9.1. Жим лежа средним хватом.

4.2. 2-го года обучения

Задачи: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2 и 1 юношеских разрядов.

1. Техника безопасности.

Цель: ознакомить с мерами предупреждения травматизма на занятиях. Научить выполнять правила поведения на занятиях, дисциплине, страховке, дистанции.

1.1. Расписание занятий, подготовка инвентаря, оборудования, техника безопасности, профилактика травм.

1.2. Страховочные способы безопасного выполнения упражнений.

2. История силового троеборья.

Цель: продолжать знакомить с историей развития пауэрлифтинга.

- 1.1. Известные имена спортсменов.
- 1.2. Популяризация пауэрлифтинга в России, странах мира.
- 1.3. Знакомство с Федерацией пауэрлифтинга России, г. Саров.

3. Основы спортивной физиологии, анатомии, гигиены.

Цель: обучить знаниям физиологии, профилактическим мерам против простудных заболеваний, режиме дня и питания. Научить измерять антропометрические данные.

- 3.1. Профилактика простудных заболеваний.
- 3.2. Использование пищевых добавок, витаминизация.
- 3.3. Физиологические особенности организма, режим дня, питания.
- 3.4. «Анаболические стероиды - за и против».
- 3.5. Антропометрия.

4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Цель: развитие физических качеств, спортивных навыков, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

- 4.1. Легкоатлетические упражнения (бег, ходьба).
- 4.2. Гимнастические упражнения (ОРУ, упражнения на расслабление, упражнения на растяжку в парах).
- 4.3. Подвижные и спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, футбол).

5. Специальная физическая подготовка (СФП).

Цель: закрепление навыков выполнения упражнений пауэрлифтинга, формирование правильного пропорционального телосложения.

- Мышцы шеи – наклоны с отягощением вперед – назад в положении сидя, принудительные наклоны головы вперед с преодолением сопротивления.
- Трапециевидная мышца – тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращения в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад.
- Дельтовидная мышца – жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх; круговые движения руками с отягощением.
- Двуглавая мышца плеча – изолированное сгибание руки в локтевом суставе, сидя в наклоне; подъем штанги различным хватом в положении стоя; изолированное упражнение на скамье «Скотта» штангой.
- Трехглавая мышца плеча – французский жим лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, попеременное отведение рук с гантелями назад, наклонив туловище вперед.
- Мышцы предплечья – круговые вращения с отягощением, сгибание-разгибание кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.
- Передняя зубчатая мышца – пуловер со штангой.; подтягивания.
- Большая грудная мышца – отжимание усложненное, жим штанги различными хватами на прямой и наклонной скамье, разводка с разворотом кистей рук.
- Прямая мышца живота – подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положении лежа; наклоны туловища вперед лежа, ноги на подставке; описывать поднятыми в воздух ногами круги в разные стороны лежа на спине.
- Наружные косые мышцы живота – подтягивание коленей вправо-влево сидя и на брусках, поднимание таза в упоре на предплечье.
- Широчайшие мышцы спины – тяга блока к животу сидя, тяга гантели или штанги в наклоне, тяга блока к груди, становая тяга, подтягивания узким и широким хватом.
- Четырехглавая мышца бедра – степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады с гантелями в разных направлениях (вперед, в сторону, назад).
- Мышцы задней поверхности бедра - сгибания ноги в колене в положении стоя на тренажере.
- Икроножные мышцы – поднимание стопы не отрывая пятку стоя и сидя, прохождение на носках с отягощением.

6. Выполнение контрольных нормативов.

Цель: выявление недостатков в развитии физической подготовки и технике выполнения упражнений пауэрлифтинга.

6.1. ОФП - отжимание от пола, прыжки в длину, пресс.

6.2. СПФ – жим штанги лежа, приседание, тяги.

7. Соревнования согласно календарному плану.

Цель: накопление спортивного опыта. Раскрытие спортивных способностей обучающихся.

7.1. Жим лежа средним хватом.

7.2. Силовое троеборье.

4.3. 3-го года обучения

Задачи: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых троеборцу, совершенствование техники пауэрлифтинга, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, приобретение знаний и навыков судьи, выполнение нормативов 3, 2 спортивных разрядов.

1. *Техника безопасности.*

Цель: повторение правил безопасности, мер предупреждения травматизма. Научить оказывать первую медицинскую помощь.

1.1. Расписание, форма, подготовка зала к занятию.

1.2. Техника безопасности, профилактика травм, первая медицинская помощь.

2. *Правила соревнований.*

Цель: познакомить с правилами и требованиями соревнований.

2.1. Разбор правил соревнований, виды и характер соревнований, положений о соревнованиях.

2.2. Права и обязанности участников, требования к экипировке.

2.3. Представители, тренеры.

2.4. Весовые категории и возрастные группы.

2.5. Порядок взвешивания, вызов на помост.

3. *Основы теории и методики спортивной тренировки.*

Цель: изучение методики развития силы.

3.1. Принципы построения тренировки.

3.2. Структура.

3.3. Особенности тренировки.

4. *Судейская практика.*

Цель: познакомить с основами судейства пауэрлифтинга.

4.1. Количество судей, их обязанности.

4.2. Сигналы для трех упражнений.

4.3. Действия судей в начале соревнований и в конце.

5. *Основы спортивной физиологии и анатомии.*

Цель: закрепление знаний по физиологии и анатомии, биомеханике, нормам гигиене и питания.

5.1. Измерение антропометрических данных.

5.2. Физиологические особенности организма, биомеханика.

5.3. Основы санитарно-гигиенических норм.

5.4. Калорийность продуктов.

6. *Общая физическая подготовка (ОФП).*

Цель: совершенствование физических качеств, способствующие гармоничному развитию личности обучающихся.

6.1. Легкоатлетические упражнения – бег, ходьба.

6.2. Гимнастические упражнения: ОРУ – упражнения для форм осанки, упражнения в парах, упражнения на развитие внимания, упражнения на расслабление, махи, висы.

6.3. Подвижные и спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, футбол, волейбол).

7. *Специальная физическая подготовка (СФП).*

Цель: научить усложненным элементам пауэрлифтинга, выполнению упражнений на силу и мышечную выносливость.

- Мышцы шеи – в положении лежа на скамье лицом вниз- опускание и поднятие головы с отягощением; в положении борцовского «моста» движение туловища с использованием отягощений.
- Трапециевидная мышца – комбинированная тяга за голову и к верху груди; круговые вращения плечами.
- Дельтовидная мышца – отведение рук в стороны лежа на боку на наклонной скамье; подъем рук вперед вверх лежа на скамье на животе; тяга рукоятки тренажера через стороны вверх одной рукой.
- Двуглавая мышца плеча – подтягивание на перекладине; сгибание рук со штангой в положении наклона вперед; сгибание рук со штангой в положении лежа на наклонной скамье.
- Трехглавая мышца плеча – отжимание на брусьях (без или с отягощением); французский жим штанги стоя.
- Мышцы предплечья – сгибание рук с гантелью на скамье Скотта; сгибание рук со штангой обратным хватом на скамье Скотта;
- Передняя зубчатая мышца – пуловер со штангой в положении лежа через скамью.
- Большая грудная мышца – отжимание на подставках с отягощением; жим штанги лежа на скамье головой вниз; переносить гантель из-за головы на бедра лежа на горизонтальной скамье (пуловер).
- Прямая мышца живота – в положении сидя соединять в воздухе кончики пальцев рук с носками ног (складной ножик); в положении лежа на наклонной скамье поднимать ноги, поднося их к голове.
- Наружные косые мышцы живота – в положении лежа на боку упор на локоть поднимать ногу с отягощением в плоскости тела; лежа на боку, подъем туловища, ноги закреплены.
- Широчайшие мышцы спины – становая тяга на прямых ногах, комбинированное подтягивание (к груди и за голову), наклоны со штангой на плечах, тяга гантели в упоре на скамью, тяга Т-образного грифа (гребля).
- Четырехглавая мышца бедра – приседания со штангой с разной расстановкой ног, выпады со штангой, жим ногами в тренажере.
- Мышцы задней поверхности бедра – «мертвая» тяга на прямых ногах.
- Икроножные мышцы – разгибание голени, сидя, со штангой на коленях.

8. Выполнение контрольных нормативов

Цель: сравнить результаты сдачи контрольных нормативов в начале, середине и конце года.

8.1. В ОФП входят (отжимание от пола, подтягивание, прыжок в длину, пресс);

8.2. В СФП входят (жим, приседание, становая тяга).

9. Соревнования согласно календарному плану

Цель: накопление спортивного опыта, выполнение спортивных разрядов, обмен спортивным опытом.

9.1. Жим лежа.

9.2. Силовое троеборье.

5. Формы аттестации

- Сдача контрольного зачета по теории и практике (см. приложение 3)
- Выполнение спортивных и юношеских разрядов с выдачей зачетных квалификационных книжек (см. приложение 5)

Диагностика эффективности и реализации программы

Данная программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику уровня физической подготовленности обучающихся. Проводится начальная, полугодовая промежуточная и годовая промежуточная диагностика по проверке знаний, умений и навыков.

Начальная диагностика Цель: определение уровня физической подготовки подростков на начало занятий по программе.

Начальная диагностика проводится по следующим параметрам:

- прыжки в длину с места;
- отжимание от пола;
- подтягивание;
- подъем корпуса на полу (пресс).

Начальная диагностика физической готовности воспитанников 2-го, 3-го, года обучения к занятиям по программе, проводится через тесты по ОФП и специальный тест по следующим параметрам:

- жим штанги лежа;
- приседание со штангой на плечах;
- становая тяга

Промежуточная полугодовая диагностика. Цель: определение уровня текущего усвоения программы, корректировка учебно – тематического плана.

Если есть положительная динамика (увеличение количества повторов при их качественном выполнении), значит, имеет место результативность. Нет динамики – выясняются причины, корректируется деятельность педагога и ребенка, составляются индивидуальные образовательные маршруты.

Цель *промежуточной годовой диагностики* – определение уровня развития воспитанников в результате занятий по программе; анализ результативности программы, ее коррекция, доработка, развитие. *Промежуточная годовая диагностика* включает в себя

- практические навыки и умения (наблюдения, сдача нормативов по ОФП на развитие физических качеств, по СФП сдача контрольных нормативов по пауэрлифтингу);
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические знания (опрос) в конце учебного года.

Результаты, показанные воспитанником на соревнованиях, могут быть засчитаны, как результаты тестов.

По итогам соревнований может быть присвоен разряд (нормативы смотри в приложении 6).

Критерии оценки уровня усвоения программного материала

- ❖ *Высокий* – при условии полного прохождения годового курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков, высоких результатах, показанных на соревнованиях, получении спортивного разряда.
- ❖ *Средний* - при условии полного прохождения годового курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков, высоких результатах, показанных на соревнованиях.
- ❖ *Низкий* – при условии прохождения основных установок годового курса, выполнения программных требований по усвоению знаний, умений и навыков.

6. Оценочные материалы

6.1. Полугодовая промежуточная диагностика практической части освоения программы 1 года обучения

№	Фамилия, имя	Прыжки в длину	Отжимание от пола	Подтягивание	Подъем корпуса	Жим штанги	Приседания	Итог
1.								

Годовая промежуточная диагностика теоретической и практической частей программы
1 года обучения

№	Фамилия, имя	Техника безопасности	Основы гигиены и питания	Строение, функции и значение мышц	История силового троеборья	Средства восстановления	Прыжки в длину	Отжимание от пола	Подтягивание	Подъем корпуса	Жим штанги	Приседания	Итог
1.													

1. Тема: «Техника безопасности и культура спортсмена»

Вопросы.

- 1.Способы страховок в парах при выполнении упражнений с отягощениями.
- 2.Нарушение техники безопасности.
- 3.Расписание занятий, форма.
- 4.Нарушение правил поведения.

2. Тема: «История развития силового троеборья»

Вопросы:

- 1.Какой момент можно считать точкой отсчёта истории пауэрлифтинга в древние времена?
- 2.Кого можно считать основателем принципов развития силы?
- 3.Какую страну можно считать основоположником силовых упражнений в древние времена?
- 4.Как развивали силу римляне?
- 5.Какое испытание проходили юноши на зрелость в Шотландии в средние века?
- 6.Представитель какой страны стал первым выполнять жим лежа на скамье?
Канада, Америка, Франция
7. Что дало толчок к развитию силовых возможностей?

3. Тема: «Основы гигиены и питания»

1. Тест «Из чего состоит наша пища».
- 2.Вредные привычки.
- 3.Гигиена одежды и обуви.
- 4.Рациональное питание.

4. Тема: «Строение, функции и значение мышц»

Вопросы:

- 1.Какие мышцы участвуют в жиме лёжа?
2. Какие мышцы участвуют в приседании?
3. Какие мышцы участвуют в становой тяге?
- 4.Функции мышцы.
- 5.Гигиена опорно-двигательной системы.

5. Тема: «Средства восстановления»

1. Для чего надо чередовать нагрузки?
2. Активный отдых.
- 3.Психологические средства.
- 4.Медико-биологические средства.
5. Педагогические средства.

6.2. Полугодовая промежуточная диагностика практической части освоения программы
2 года обучения

№	Фамилия, имя	Прыжки в длину	Отжимание от пола	Подтягивание	Подъем корпуса	Жим штанги	Приседания	Становая тяга	Итог
1.									

Годовая промежуточная диагностика теоретической и практической частей программы
2 года обучения

№	Фамилия, имя	Техника безопасности	Основы спортивной физиологии, анатомии, гигиены	Прыжки в длину	Отжимание от пола	Подтягивание	Подъем корпуса	Жим штанги	Приседания	Итог
1.										

1. Тема: «Техника безопасности»

Вопросы:

- 1.Нарушение техники безопасности и правил поведения.
2. Страховочные способы безопасного выполнения упражнений.
- 3.Расписание занятий, подготовка инвентаря, оборудования.
4. Профилактика травм.

2. Тема: «История развития силового троеборья»

Вопросы:

- 1.Где зародился современный пауэрлифтинг?
- 2.Как расшифровывается «пауэрлифтинг»?
- 3.Как назывался пауэрлифтинг во времена запретов?
4. В каком году была создана федерация Пауэрлифтинга в России?

3. Тема: «Основы спортивной физиологии, анатомии, гигиены»

Вопросы:

- 1.«Анаболические стероиды - за и против».
- 2.Что такое антропометрия.
- 3.Профилактика простудных заболеваний.
4. Использование пищевых добавок, витаминизация.
5. Физиологические особенности организма, режим дня, питания.

6.3. Полугодовая промежуточная диагностика практической части освоения программы

3 год обучения

№	Фамилия, имя	Прыжки в длину	Отжимание от пола	Подтягивание	Подъем корпуса	Жим штанги	Приседания	Становая тяга	Итог
1.									

Годовая промежуточная диагностика теоретической и практической частей программы

3 год обучения

№	Фамилия, имя	Техника безопасности	Правила соревнований	Основы теории и методики спорт. тренировки	Судейская практика	Основы спортивной физиологии и анатомии	Прыжки в длину	Отжимание от пола	Подтягивание	Подъем корпуса	Жим штанги	Приседания	Итог
1.													

1. Тема: «Техника безопасности»

Вопросы:

1. Первая медицинская помощь.
2. Профилактика травм.
3. Излишняя самоуверенность.
4. Причины получения травм в пауэрлифтинге.

2. Тема: «Правила соревнований»

Вопросы:

1. Весовые категории и возрастные группы.
2. Порядок взвешивания, вызов на помост.
3. Правила соревнований, виды и характер соревнований, положений о соревнованиях.
4. Права и обязанности участников, требования к экипировке.
5. Представители, тренеры.

3. Тема: «Основы теории и методики спортивной тренировки»

Вопросы:

1. Принципы построения тренировки.
2. Особенности тренировки.

4. Тема: «Судейская практика»

Вопросы:

1. Количество судей, их обязанности.
2. Сигналы для трех упражнений.
3. Действия судей в начале соревнований и в конце.

5. Тема: «Основы спортивной физиологии и анатомии»

Вопросы:

1. Физиологические особенности организма, биомеханика.
2. Интенсивность мышечных движений (какие бывают тренировки)?
3. Почему развивается усталость?
4. Измерение антропометрических данных.
5. Основы санитарно-гигиенических норм.

Для заполнения таблицы:

Высокий уровень – 3

Средний уровень -2

Низкий уровень – 1

6.4 Таблица определения результативности освоения практической части программы.

1 год обучения

13-15лет

	мальчики			девочки		
уровень	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину	175	185	200	150	155	175
Пресс за мин/30сек	30/15	36/18	47/24	25/13	30/15	40/20
Подтягивания	4	6	10	-	-	-
Отжимания	-	-	-	7	9	15

16-17лет

	юноши			девушки		
уровень	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину	200	210	230	160	170	185
Пресс за мин/30сек	30/15	40/20	50/25	20/10	30/15	40/20
Подтягивания	8	10	13	-	-	-
Отжимания	-	-	-	9	10	16

2, 3, года обучения

	юноши			девушки		
уровень	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Жим штанги лёжа	Меньше своего веса	Свой вес +15кг	Свыше	Свой вес -20 кг	Свой вес -15 кг	Свой вес -10кг
Приседание со штангой	Меньше своего веса	Свой вес +20кг	Свыше	Меньше своего веса	Свой вес	Свой вес +15 кг
Становая тяга	Меньше своего веса	Свой вес +30кг	Свыше	Меньше своего веса	Свой вес	Свой вес +20 кг

Для заполнения таблицы:

Высокий уровень – 3

Средний уровень -2

Низкий уровень – 1

6.5 Оценка уровня личностного роста обучающегося

Цель: получение целостного представления о различных сторонах развития личности учащегося, определение задач его развития по заданным параметрам, оценка сформированности конкретных качеств на определенном возрастном этапе развития личности.

№ п/п	Содержание показателей	Баллы
1.	Мотивация учебно-познавательной деятельности: • учится охотно, стремится получать прочные знания, способствует активной познавательной деятельности учащихся, охотно помогает в реализации познавательных возможностей товарищам; • учится с интересом, участвует в познавательной деятельности, не ограничивается рамками программы, но под контролем педагогов и наставников или только по интересующим его предметам; • учится под контролем педагогов и наставников, не охотно, познавательная активность низкая, ограничивается рамками программы; • не проявляет особого интереса к приобретению знаний, познавательная активность крайне низкая, программу знает плохо; • равнодушен к учению, познавательная активность отсутствует, знания образовательной программы неудовлетворительны.	5 4 3 2 1
2.	Целеустремленность: • умеет ставить перед собой цель и добиваться её осуществления, осознает, кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления; • может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознает, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет; • не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, четко не представляет, кем и каким хочет стать, полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость; • не способен ставить перед собой цели, в выборе жизненного пути следует «за всеми», не проявляет активности в личностном становлении; • отсутствует полностью, не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать, кем и каким будет.	5 4 3 2 1
3.	Дисциплина и организованность: • высокая, самоорганизован, выполняет Правила внутреннего распорядка, проявляет постоянную готовность в оказании помощи другим учащимся, в их соблюдении, осознает значение этих качеств; • хорошая, готов оказать содействие в соблюдении Правил внутреннего распорядка по просьбе взрослых, осознает значение этих качеств для воспитанника; • удовлетворительная, проявляет эти качества по указанию учителей и наставников, слабо осознает их значение; • низкая, пассивен в их проявлении, характерная позиция «исполнитель по необходимости», не осознает их значение; • полностью отсутствует, не считает эти качества необходимыми.	5 4 3 2 1
4.	Соблюдение правил личной гигиены, уровень развития навыков самообслуживания: • постоянно соблюдает и активизирует товарищей на их освоение, высокие навыки самообслуживания, не требующие контроля	5

	- со стороны наставников; • соблюдает выборочно, готов к самообслуживанию по требованию наставника; • соблюдает неохотно, навыки самообслуживания развиты слабо, к их развитию не стремится; • соблюдает только под присмотром наставника, навыки самообслуживания развиты крайне слабо; • не соблюдает, не хочет заниматься самообслуживанием.	4 3 2 1
5.	Уровень этической культуры: • высокий, не допускает неуважительного отношения к себе и окружающим, соблюдает общепринятые нравственные нормы поведения, разъясняет необходимость их соблюдения среди ребят, обладает устойчивым иммунитетом к безнравственной некорректной лексике; • хороший, соблюдает общепринятую этику взаимоотношений, но инициатором её соблюдения среди сверстников не выступает, корректен; • средний, соблюдает нормы общепринятой этики взаимоотношений под давлением взрослых, неразборчив в выборе лексики, допускает неуважительное отношение к окружающим; • низкий, использует нецензурную лексику, часто неуважителен к окружающим, редко задумывается над необходимостью работы над собой; • очень низкий, неуравновешен, часто использует нецензурную лексику, неуважителен и не сдержан в выборе средств самовыражения.	5 4 3 2 1
6.	Работа над вредными привычками: • активно работает над искоренением вредных привычек, постоянно проявляет инициативу в поиске оптимальных результатов, внимательно прислушивается к взрослым и сверстникам; • активен в искоренении вредных привычек, но в работу включается по инициативе других; • особой активности не проявляет, в работу включается по мере необходимости и под контролем старших; • пассивен в работе над собой, включается в неё лишь под воздействием необходимых стимулов; • уклоняется от работы над собой, безразличен к мнению окружающих.	5 4 3 2 1

7. Методическое обеспечение программы.

Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1. Введение. История развития силового троеборья	Теоретическое занятие	Лекция с элементами беседы, экскурсия по клубу.	Иллюстрированный материал, фотопрезентации	Тренажерный, спортивный залы	Беседа с элементами опроса
2. Основы гигиены. 3. Строение, функции и значение мышц	Теоретическое, комбинированное занятие	Лекция, беседа, создание проблемных ситуаций, показ приемов и их объяснение, наглядный показ и объяснение, задания для работы в группах.	Иллюстрированный и наглядный материал.	Тренажерный зал	Опрос, оценка выполненных заданий
4. Техника безопасности. 5. Основы теоретической подготовки	Теоретическое, практическое	Лекция, объяснение, показ, наблюдение, практические задания, анализ и самоанализ	Инструкция по ТБ	Тренажерный зал	Сдача правил по ТБ

рии и методики спортивной тренировки.	ское занятие	выполненных заданий. Контроль и самоконтроль.			
6. ОФП, СФП.	Тренировочное занятие	Объяснение, показ, наблюдение, практическое выполнение упражнений, выполнение комплексов.	Комплексы, Индивидуальные тренировочные маршруты	Тренажерный зал	Диагностика (начальная, промежуточная, итоговая)
7. Средства восстановления. 8. Судейская практика. 9. Техникотактическая подготовка	Комбинированное Занятие (теоретическое и практическое)	Лекция с элементами беседы, создание проблемных ситуаций, организация работы в микрогруппах, в парах, участие в соревнованиях в качестве помощника судьи.	Иллюстративный и наглядный материал	Тренажерный зал	Тестирование зачет.
10. Выполнение контрольных нормативов	Итоговые занятия	Инструктаж, сдача и прием нормативов.	Зачетные карты	Тренажерный зал	Контрольное занятие
11. Соревнования по пауэрлифтингу. 12. Правила соревнований	Соревнования	Инструктаж, выполнение соревновательных нормативов	Протоколы соревнований	Спортивный зал, тренажеры	Награждение победителей

- Наглядный материал – стенды «Красота силы»; «Мышечные группы», «Типы телосложения», плакаты «Анатомия мышц».
- Методические разработки: «Инструктаж по т/б», «Правила соревнований по пауэрлифтингу», «Положения соревнований».
- Портфолио объединения (фотографии детей с соревнований, грамоты, дипломы).
- Методика повторений и интенсивность занятий (приложение 4).

В программе предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, опросы, тестирование.

При ведении *теоретических занятий* сообщаются знания об истории различных видов спорта силовой направленности, сведения по основам теории пауэрлифтинга, о правилах соревнования, о квалификационных нормах по подготовке спортсменов, о нормах ЗОЖ, краткие знания по анатомии, физиологии, гигиене, контролю и самоанализу. Используется специальная литература и методические материалы, наглядные пособия. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в краткой наглядной форме.

На *практических занятиях* изучаются основные упражнения силового троеборья. Общеразвивающие упражнения подготавливают организм к основной нагрузке, упражнения на гибкость придают эластичность мышцам, подводящие и силовые упражнения с минимальным отягощением используются для изучения техники выполнения. Специально-подготовительные упражнения способствуют освоению и закреплению техники данного вида спорта. Закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки, обогащается двигательный и силовой опыт, координационный базис путем освоения ещё более сложных двигательных действий.

7.1. Материальное обеспечение программы

Для эффективного обеспечения образовательного процесса необходимо:

- Тренажерный зал (светлое, просторное, хорошо проветриваемое помещение)
- Спортивный инвентарь:
 - комплект тренажеров для занятий;
 - вспомогательный инвентарь (скакалки, обручи, гимнастические палки и др.)
- Квалифицированные педагоги.
- Желание детей заниматься.

8.Список литературы.

Список литературы для педагога.

1. Абрахамс Питер. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 256 с.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебное пособие. — М.: Издательство «Советский спорт», 2006. — 272 с.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. - М.,: «Физкультура и спорт», 1988г.
4. Маришук В.Л., Пеньковский Е.А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 1992. — 190 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977. — 201 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. — М.: Астрель, 2002.
- 7.Фредерик К. Хэтфилд. Всестороннее руководство по развитию силы. — Красноярск, 1992.
- 8.Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 1999. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
- 9.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2006. — 543 с.

Список литературы для обучающихся и родителей.

- 1.Бернадская И.Г. Искусство быть красивым. — М.: 1993.
- 2.Бирюков А.А. Массаж – спутник здоровья. — М.: 1992.
- 3.Вайцеховский С.М. Книга тренера. — М.: ФиС, 1971.
- 4.Вейдер Джо. Система строительства тела. — М.: ФиС, 1991.
- 5.Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. — М.: 1987.
- 6.Воробьев Р. И. Питание и здоровье. — М.: 1990.
- 7.Залесский М.З. Как стать сильным.- М.: РОСМЭН, 2000.
- 8.Маслов В.И. 100 великих спортивных достижений. — М.: Вече, 2007.
- 9.Михайлов В.В. Физкультура для всей семьи. — М.: ФиС, 1989.
- 10.Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг – путь к силе. — М.: интернет.

9. Приложения.

Приложение 1.

Методы специальной физической подготовки.

- Метод разминки: выполнять упражнения, вовлекающие в работу те мышцы и суставы, на которые будет приходиться нагрузка во время основных занятий.
- Метод повторений и серий: способствует увеличению мышечной массы, увеличению силы и выносливости.
- Метод постепенной нагрузки: преодоление все больших сопротивлений и нагрузок.
- Метод создания объема: выполнение упражнения с максимальным усилием.
- Метод приобретения мышечного рельефа: этот метод подходит для подростков с избыточным весом или со слабо развитой мускулатурой.
- Метод приобретения силы: постепенное увеличение веса на каждом занятии до максимального усилия (выполнять упражнение 1-2 раза).
- Метод способствования (читинг): при выполнении одного упражнения включаем в работу другие группы мышц (более слабые). Идет укрепление более слабых мышечных групп. Этот метод служит для преодоления мышечного застоя.
- Метод толчка: используется с большим отягощением.
- Метод приоритета для отдельных групп мышц: выполнение упражнений для отстающих групп мышц.
- Метод противоположного сокращения (антагонисты): выполнение упражнений на сгибатели и разгибатели для гармоничного развития фигуры.
- Метод раздельной тренировки: группы мышц качаются в разные дни.
- Метод изоляции: напрягается только одна группа мышц.
- Метод уступающего сопротивления: упражнения выполняются с задержкой дыхания.
- Метод статического изометрического напряжения: укрепление сухожилий и развитие силы (нет удлинения мышц и подвижности суставов).
- Метод остановок: упражнения выполняются по этапам с задержкой на 1-2-3 секунды (развивает рельеф).
- Метод отдыха и расслабления: упражнения на растяжение и восстановление мышц после нагрузок.
- Метод показа:
Целостно и по частям педагог показывает изучаемое упражнение либо сложный элемент поэтапно:
1.этап ознакомления – показ в целом, согласованное движение рук и ног;
2.этап разучивания – изучаемое движение выполняется с педагогом расчленено и медленно;
3.этап закрепления - изучаемое движение выполняется согласованно в рабочем темпе;
4.этап совершенствования – отработка изучаемого движения, доведение его до автоматизма - двигательного навыка.

Методы, используемые в процессе учебного занятия

Нагрузка на занятии повышается постепенно и волнообразно. В работе по данному направлению широко используется *метод индивидуальных занятий*, дополнительных упражнений с учетом типа телосложения, физической и технической подготовленности обучающихся. Для наибольшего самоконтроля за переносимостью нагрузки используется *круговой метод* тренировки в тренировочном зале.

Эмоциональность занятий, элементы борьбы и соперничества позволяют подросткам расширить свои функциональные возможности – эти задачи решаются *игровым методом* тренировки.

Переменный метод заключается в выполнении упражнений с изменяющейся интенсивностью. Он позволяет развить общую и специальную выносливость.

Пирамидный метод – выполнение упражнения: один длинный подход с отягощением 50 % от максимального веса по 5 раз. Затем меняется вес отягощения и выполняется ещё 5 повторений. Затем выполняется упражнение с максимальным весом ещё 5 раз. Затем нагрузка снижается до первоначального веса.

Концентрический или позитивный – упражнение выполняется очень медленно, особое внимание уделяется обратному движению.

Контрольный метод – предназначен для контроля за уровнем подготовленности подростков.

Круговой метод – это форма организации тренировочных занятий с применением комплексов упражнений.

Метод анализа выполняемых упражнений используется для совершенствования навыка.

Метод расчлененного упражнения используется для выполнения сложно технических действий, при этом упражнения выполняются по элементам отдельно, способствует наибольшему запоминанию.

Приложение 3.

Вопросы к зачету по теории образовательной программы «Пауэрлифтинг»

Билет №1.

1. Показать технику выполнения французского жима лежа (указать мышечную группу).
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц спины?
3. Что такое бодибилдинг? Бодибилдинг (англ. body building — строительство тела) или культуризм — процесс наращивания и развития мускулатуры через занятия физическими упражнениями с отягощениями, высокоэнергетическое питание с повышенным содержанием белков и достаточное для гипертрофии мышечных волокон восстановление. Евгений Сандов — родоначальник бодибилдинга (начало XX в.)

Билет №2.

1. Показать технику выполнения становой тяги (указать мышечную группу).
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц груди?
3. Основатель МОК. (Пьер де Кубертен)

Билет №3.

1. Показать технику выполнения приседаний со штангой на плечах (указать мышечную группу).
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц бицепса? (сколько мышечных пучков)
3. ЗОЖ (гигиена, питание, вредные привычки).

Билет №4.

1. Показать технику выполнения жима лежа средним хватом (указать мышечную группу).
2. Какие упражнения выполняются для развития трехглавой мышцы плеча? (сколько мышечных пучков)
3. Выделить на плакате основные мышечные группы и назвать их. (Мышцы шеи, грудные мышцы, мышцы брюшного пресса, мышцы ног, мышцы рук)

Билет №5.

1. Показать технику выполнения подъема штанги на бицепс (указать мышечную группу).
2. Какие упражнения выполняются для развития задней поверхности бедра?
3. Что такое армрестлинг? Армрестлинг (arm - "рука", wrestle - "борьба") - вид спортивного единоборства, в котором люди соревнуются, сцепив ладони, опираясь локтями на специальный стол, высота которого составляет 104 см, ширина - 65 см, длина - 93 см.

Билет №6.

1. Показать технику выполнения тяги блока, к животу сидя (указать мышечную группу).
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц шеи?
3. Что такое пауэрлифтинг? Пауэрлифтинг (от англ. powerlifting; power — сила + lift — поднимать) — скоростно-силовой вид спорта. Основная цель спортсмена в пауэрлифтинге - это подъем максимального веса в сумме трех соревновательных упражнений (именно поэтому иногда его называют силовым троеборьем).

Билет №7.

1. Показать технику выполнения одновременного жима гантелей стоя (указать мышечную группу).
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц голени?
3. Какие упражнения входят в силовое троеборье?

Билет №8.

1. Показать технику выполнения разведения гантелей на прямой скамье (указать мышечную группу).
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц передней поверхности бедра?
3. Какие вы знаете спортивные качества? (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация, скорость, прыгучесть, реакция).

Билет №9.

- 1.Показать технику выполнения тяги гантели в упоре на скамью (указать мышечную группу).
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц предплечья?
- 3.Какие вы знаете типы телосложения? (экторморф, мезоморф, эндоморф)

Билет №10.

- 1.Показать технику выполнения подъема туловища, лежа на полу (указать мышечную группу).
2. Какие упражнения выполняются для развития дельтовидных мышц?
- 3.Способы страховки и самостраховки. (Страховка партнера применяется для предупреждения травм. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру. Одним из основных принципов страхования партнера — это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает *самостраховка* — умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.)

Билет №11.

- 1.Провести разминку
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц пресса?
- 3.Что такое изолированные упражнения? (в базовом упражнении задействовано несколько мышечных групп как основных движителей, а в изолирующем – одна. Потому и называют – изолирующее. Изолируем мышцу, она работает изолированно).

Билет №12.

- 1.Провести растяжку.
2. Какие упражнения выполняются для развития мышц верхнего плечевого пояса?
- 3.Что такое мышцы – антагонисты? (мышцы, вызывающие движения в двух противоположных направлениях, н-р, бицепс-трицепс).

Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП

Тесты по ОФП:

1. Пресс за 30сек.- руки за голову, ноги согнуты в коленях. Тест позволяет измерить выносливость и силу мышц брюшного пресса.
2. Отжимание от пола максимально. Оценивается правильность выполнения упражнения, руки сгибаются до прямого угла, спина не прогибается.
3. Прыжки в длину с места. Тест позволяет оценить ловкость и силу.
4. Подтягивание на перекладине максимально – определяется сила мышц спины.

Тесты по СФП:

1. Приседание – выполняется одно повторение с максимальным весом.
2. Жим штанги лежа - выполняется одно повторение с максимальным весом.
3. Становая тяга - выполняется одно повторение с максимальным весом.

Методика повторений.

Большое количество повторений: улучшает мышечный тонус, не увеличивая их мышечный объем, упражнения выполняются многократно. Воздействует на растягивающие мышечные волокна.

Умеренное количество повторений: увеличивает мышечный объем. Основной целью выполнения является воздействие на быстро растягивающиеся волокна.

Диапазон повторений	Количество повторений каждого упражнения	Цель
Большое количество повторений	15-20	Подтягивание мышц, сжигание жира
Умеренное количество повторений	6-10	Наращивание мышечной массы

Во всех составляющих тренировки наиболее важное значение имеет интенсивность занятий.

Интенсивность – это количество усилий, потраченных на выполнение упражнений. Чтобы полностью раскрыть генетический потенциал, интенсивность должна быть достаточно высокой, чтобы превысить рабочий порог организма. Это называется «принцип перегрузки». Давая мышцам дополнительную нагрузку, мы заставляем их адаптироваться к изменяющимся условиям.

Для достижения оптимальных результатов и полной самоотдачи существуют *этапы интенсивности*:

- *Вводный этап:* цель – приспособить мышцы к нагрузкам и развить навыки, необходимые для выполнения упражнений.
- *Развивающий этап:* цель – подготовить организм к большей интенсивности, добиваться тренинга мышц на фоне общей усталости, сохранять темп тренировки.
- *Этап совершенствования:* цель добиваться максимальной интенсивности, при этом не испытывать физического дискомфорта.

Этап	Временные рамки	Уровень оценки ЗУН, интенсивность занятий
Подготовительный этап	1 год обучения	65-70%
Начальный этап	2 год обучения	70-80%
Учебно- тренировочный этап	3 год обучения	80-90%
Этап спортивного совершенствования	4 год обучения	90-100%

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов
по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»
 звание МСМК присваивается с 17 лет, спортивное звание МС – с 16 лет,
 спортивные разряды – с 12 лет (юношеские с 10 лет)
 дисциплина – **троеборье**

МУЖЧИНЫ

Весовые категории	КМС	I	II	III	I юн	II юн	III юн
40.0					182.5	167.5	155.0
43.0					195.0	180.0	165.0
48.0		295.0	255.0	235.0	212.5	195.0	180.0
53.0	400.0	325.0	282.5	260.0	232.5	215.0	195.0
59.0	445.0	362.5	315.0	290.0	260.0	240.0	212.5
66.0	495.0	402.5	350.0	320.0	287.5	257.5	227.5
74.0	522.5	440.0	385.0	352.5	317.5	280.0	247.5
83.0	567.5	482.5	422.5	387.5	352.5	307.5	277.5
93.0	595.0	520.0	465.0	412.5	382.5	340.0	307.5
105.0	630.0	552.5	500.0	460.0	397.5	355.0	330.0
120.0	672.5	600.0	530.0	497.5	422.5	372.5	347.5
св.120.0	720.0	617.5	545.0	510.0	455.0	390.0	372.5

ЖЕНЩИНЫ

Весовые категории	КМС	I	II	III	I юн	II юн	III юн
40.0		155.0	135.0	125.0	112.5	102.5	87.5
43.0	232.5	175.0	150.0	137.5	122.5	112.5	97.5
47.0	252.5	190.0	165.0	150.0	135.0	122.5	105.0
52.0	280.0	210.0	182.0	167.5	147.5	135.0	117.5
57.0	302.5	227.5	200.0	182.5	162.5	147.5	127.5
63.0	327.5	252.5	220.0	202.5	180.0	162.5	142.5
72.0	357.5	285.0	247.5	227.5	202.5	182.5	157.5
84.0	395.0	327.5	285.0	260.0	220.0	205.0	177.5
св.84.0	412.5	352.5	320.0	285.0	235.0	217.5	192.5

По итогам трех попыток каждого упражнения силового троеборья суммируются лучшие результаты трех упражнений. Допускается выполнение четвертой попытки на личный рекорд, которая не учитывается при выполнении спортивных и юношеских разрядов.

Техника соревновательных упражнений.

I. Приседания со штангой на плечах.

1. *Хват и размещение штанги на спине:* штанга находится на верхней части трапеции выше ости лопатки, рук и расположены на расстоянии 8-12 см шире плеч с каждой стороны.
2. *Снятие штанги со стоек:* принятие снаряда на плечи должно происходить при жесткой позиции торса, общий вес (тела и снаряда) должен быть равномерно распределен между пятками и носками обеих ступней.
3. *Стартовое положение:* стопы располагаются на расстоянии, немного превышающем ширину плеч; носки ног надо расположить так, чтобы во время приседаний линия коленного сустава совпадала с линией постановки стоп.
4. *Опускание в присед:* опускание должно быть медленным; грудная клетка все время должна находиться в приподнятом состоянии, локти отводятся назад; колени при опускании должны двигаться в вертикальной плоскости; таз ниже колен.
5. *Подъем из приседа:* начало движения — легкое отведение тазового пояса назад; при подъеме необходимо приложить взрывное усилие в начальной трети движения; траектория движения грифа должна быть максимально близка к вертикали.
6. *Фиксация конечной позиции:* полное выпрямление ног в коленных и тазобедренных суставах.

Причины дисквалификации в приседании

1. Несоблюдение сигналов старшего судьи при выполнении или завершении движения.
2. Более одной попытки подняться из нижнего положения.
3. Неспособность принять прямое положение с выпрямленными коленями в начале и при завершении упражнения.
4. Любое перемещение ног в сторону, назад или вперед во время выполнения движения.
5. Неспособность опускать тело до тех пор, пока поверхность ног в тазобедренном суставе не будет ниже верха колен.
6. Изменение положения штанги на плечах после начала выполнения движения.
7. Контакт со штангой помощников в период между сигналами судьи.
8. Контакт локтей или верхней части рук с ногами.
9. Невозможность возвращения штанги на стойки.
10. Любая попытка бросить или опрокинуть штангу.

II. Жим лежа на скамье.

1. *Прием стартового положения:* максимальный прогиб в спине, сохраняя плечи и ягодицы в соприкосновении со скамьей; первая точка опоры — шея и трапеция, вторая — ноги спортсмена; таз касается скамьи, но не опирается на нее; ступни ног должны быть размещены ближе к вертикальной проекции таза.
2. *Хват штанги:* пальцы рук обхватывают гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы располагаются в замке.
3. *Стартовое положение:* фиксация в неподвижном положении с полностью выпрямленными в локтевых суставах руками.
4. *Опускание на грудь:* медленное опускание штанги к нижнему обрезу грудных мышц; при этом необходимо сделать встречное движение грудью к штанге, не отрывая опорные точки от жимовой скамьи.
5. *Собственно жим:* первоначальный импульс срыву штанги с груди дают широчайшие мышцы спины, локти несколько смещены к туловищу; когда атлет срывает штангу с груди, движение в этот момент должно идти от ног в сторону головы.
6. *Фиксация конечной позиции:* полностью и одновременно выпрямив руки, необходимо зафиксировать снаряд в неподвижном положении.

Причины дисквалификации в жиме лёжа

- 1.Неподчинение сигналам судьи в начале или завершении движения.
- 2.Любое изменение в принятом положении во время самого движения (любое движение головы, плеч, ягодиц, ног от первоначальных точек контакта со скамьёй или полом, боковое движение рук на штанге).
- 3.Подпрыгивание или амортизация штанги от груди.
- 4.Любое неровное выпрямление рук при совершении движения.
- 5.Остановка штанги во время её выжимания.
- 6.Любой контакт ног участника со скамьёй или её подставками.
- 7.Контакт между грифом и стойками во время движения.

III. Тяга становая.

- 1.*Прием стартового положения:* 1) классический стиль — ноги на ширине плеч; 2) стиль «сумо» — широкая постановка ног; атлет, сохраняя прямую спину, опускается подседая, сгибая ноги и разводя колени в стороны по направлению носков; таз подается вперед ближе к грифу.
- 2.*Хват штанги:* разносторонний, ладони обращены с разные стороны.
- 3.*Отрыв штанги от помоста:* отрыв снаряда, осуществляется за счет первоначального импульса, создаваемого выпрямлением ног; гриф перемещается как можно ближе к ногам; руки выпрямлены и практически не участвуют в подъеме.
- 4.*Собственно подъем штанги:* когда ноги близки к выпрямленному состоянию, выпрямляется торс; траектория движения штанги должна быть прямолинейной; в последней трети работы включаются трапециевидные мышцы, отводящие плечи атлета назад.
- 5.*Фиксация конечной позиции:* одновременно полностью выпрямляются ноги и позвоночник, плечи отводятся назад за счет сокращения трапециевидных ромбовидных мышц; спина при этом остается вертикальной.
- 6.*Возвращение снаряда на помост:* опускание производится в порядке обратном выполнению тяги, но быстрее, за счет уступающей работы ног, спина должна быть выпрямлена и напряжена.

Причины дисквалификации в тяге

- 1.Любая остановка штанги, прежде чем она достигнет конечного положения.
- 2.Неспособность стать прямо с откинутыми назад плечами.
- 3.Неспособность полностью выпрямить колени при завершении движения.
- 4.Поддерживание штанги бёдрами во время выполнения движения.
- 5.Любое боковое движение ног, шаг вперёд или назад.
- 6.Опускание штанги до сигнала старшего судьи.
- 7.Возвращение штанги на помост без сохранения контроля обеими руками.

Порядок проведения соревнований.

- 1.Взвешивание участников перед началом соревнований и отнесение их к соответствующим весовым категориям:
Мужчины: до 40 кг, до 43 кг, до 48 кг, до 53 кг, до 59 кг, до 66 кг, до 74 кг, до 83 кг, до 93 кг, до 105 кг, до 120кг и свыше 120 кг;
Женщины: до 40 кг, до 43 кг, до 47 кг, до 52 кг, до 57 кг, до 63 кг, до 72 кг, до 84кг и свыше 84 кг.
- 2.Определение порядка выступления спортсменов по весовым категориям.
- 3.Подготовка помоста стоек для выполнения приседаний, штанга с дисками от 1,25 до 50 кг (по 2 шт.), бригада судей (старший и 2 боковых) и ассистентов (2-5 человек), секретарь.
- 3.Разминка перед началом каждого соревновательного упражнения.
- 4.Выполнение приседаний со штангой: 3 попытки, засчитывается наиболее удачная, команды судьи: «сесть», «стойки». После каждой попытки секретарю заказывается следующий вес.
- 5.Подготовка помоста для жима лежа.

- 6.Выполнение жима лежа на скамье: 3 попытки, засчитывается наиболее удачная, команды судьи: «старт», «жим», «стойки». После каждой попытки секретарю заказывается следующий вес.
- 7.Подготовка помоста для тяги становой.
- 8.Выполнение тяги становой: 3 попытки, засчитывается наиболее удачная, команда судьи: «опустить». После каждой попытки секретарю заказывается следующий вес.
- 9.После окончания 3 упражнений суммируются 3 лучших результата и подводятся итоги по каждой весовой категории.

Особенности занятий силовым троеборьем.

- 1.Необходимо проделывать упражнения на занятии в полном объеме. Небольшие перегрузки, которые приходится выполнять на тренировке, приводят к адаптации опорно-двигательного аппарата, заставляя мышцы и сухожилия становиться толще, рельефнее и сильнее. Этим самым организм подготавливается к преодолению еще больших нагрузок при подъеме штанги.
2. В тренировке подростков должны преобладать базовые упражнения, закладывающие фундамент разностороннего и симметричного мышечного развития.
- 3.Необходимо уделять внимание развитию силы вспомогательных и стабилизирующих мышц, задействованных в трех соревновательных упражнениях (приседании, жиме лежа и тяге). Это связано с тем, что нередко при максимальных усилиях не выдерживают именно вспомогательные мышцы, а не основные исполнители движения.
4. Поднимать снаряды нужно в различном темпе для развития «медленной», «быстрой» и «взрывной» силы.
- 5.Недопустимо развивать мышечную массу односторонне (например, вначале — рук, потом — ног и далее — спины). Развивать надо сразу все мышечные группы, участвующие во всех трех основных движениях троеборья.
6. Занятия в обязательном порядке должны сочетаться с другими видами физической деятельности, особенно такими, которые развивают быстроту, гибкость, ловкость, координацию.

Приложение 7.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	12	13	14	15	16	17	18
Рост	+	+	+	+			
Мышечная масса	+	+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+				
Скоростно-силовые качества	+	+	+				
Силовые способности		+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+	+
Гибкость	+	+					
Координационные способности				+	+	+	+
Равновесие				+	+	+	+