АДМИНИСТРАЦИЯ ВАГАЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВАГАЙСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_МАУДО «ВЦСТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

ул. Подгорная, 11 с.Вагай ,Вагайский район, Тюменская область, 626240

 тел.(факс) (34539) 23-2-72

dopobrazovanie\_vagai@mail.ru

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседаниипедагогического советапротокол № 2«24» июля 2023 г. | «Утверждаю»:Директор МАУ ДО «ВЦСТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тунгулин М.Ю.«25» июля 2023 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

физкультурно - спортивной направленности

**«Пауэрлифтинг»**

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных технологий

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Количество учебных недель в год: 36

Всего академических часов: 288

Количество часов в неделю: 8

Продолжительность занятий: 120 минут

 Педагог:

 Чистяков С.А.

с.Вагай, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела**  | **Стр.** |
| **1.** | **Комплекс основных характеристик программы** | **3** |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Календарный учебный график | 6 |
| 1.3 | Содержание программы | 6 |
| **2.** | **Комплекс организационно-педагогических условий** | **15** |
| 2.1 | Календарно - тематическое планирование | 15 |
| 2.2 | Условия реализации программы | 20 |
| 2.3 | Формы аттестации и оценочные материалы | 20 |
| 2.4 | Методические материалы | 24 |
| 2.5 | Список литературы | 26 |
| **3.** | **Приложения** | **27** |

1. **Комплекс основных характеристик программы**

**1.1 Пояснительная записка**

Программа «Пауэрлифтинг» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-17 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/doclist/57/1/0/0/273-фз%20об%20образовании:0) Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/12181695/paragraph/1/doclist/421/1/0/0/Федеральный%20закон%20от%2029%20декабря%202010%20г.%20№%20436-ФЗ:0) Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 №152 «О персональных данных»;
5. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/179146/paragraph/20340/doclist/422/1/0/0/от%2024%20июля%201998%20г.%20№%20124-ФЗ:0) Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
6. [Постановление](https://internet.garant.ru/#/document/75093644/paragraph/1/doclist/442/1/0/0/от%2028%20сентября%202020%20г.%20№%2028:0) главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. [Распоряжение](https://internet.garant.ru/#/document/403809682/paragraph/1/doclist/459/1/0/0/от%2031%20марта%202022%20г.%20№%20678-р:0) Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
8. [Распоряжение](https://internet.garant.ru/#/document/71057260/paragraph/1:0) Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства РФ от 28 апреля 2023 г. № 1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации»
10. Распоряжение Минпросвещения России от 18.05.2020 № Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные образовательные программы современных цифровых технологий».
11. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/405345425/paragraph/1/doclist/2226/1/0/0/Приказ%20Министерства%20просвещения%20РФ%20от%2027%20июля%202022%20г.%20№%20629:0) Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
12. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/73178052/paragraph/1/doclist/453/1/0/0/от%2003%20сентября%202019%20г.%20№%20467:0) Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/71770012/paragraph/1/doclist/248/1/0/0/России%20от%2023%20августа%202017%20г.%20№%20816:0) Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
14. [Письмо](http://internet.garant.ru/document/redirect/71274844/0) Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 10-17 лет. Программа рассчитана на весь период обучения.

**Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы**.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток силовой подготовки, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма**.**

**Новизна и оригинальность** программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться пауэрлифтингом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «пауэрлифтинг» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Пауэрлифтинг– силовой вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным лифтерам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных атлетов. В пауэрлифтинге индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому период подготовки юных спортсменов можно поделить на несколько уровней:

* **Стартовый уровень (1 год обучения):** спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. На данный уровень зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этап этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники пауэрлифтинга.
* **Базовый уровень (2 год обучения):** предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к пауэрлифтингу. На данный уровень зачисляются учащиеся общеобразовательных школ и средних учебных заведений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – пауэрлифтинг, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на продвинутый уровень. Сочетается этап с группами начальной подготовки (1 год).
* **Продвинутый уровень (3 год обучения):** предусматривает углубленное изучение технической и тактической стороны выбранного вида спорта - пауэрлифтинг. Группы данного уровня комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех уровнях подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится решением педагога на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

**Адресат программы:** дети 10-17 лет

**Форма обучения и виды занятий**: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах. турнирах;

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 3 года обучения.

**Цель программы:**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

-содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий пауэрлифтингом.

**Задачи программы**

**Образовательные**

* поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
* повышение силовой культуры на основе изучения правил пауэрлифтинг
* обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по; пауэрлифтинг

**Развивающие**

* развитие силовой выносливости;
* развивать физические способности учащихся

**Воспитательные**

* воспитание командной борьбы, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
* формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
* воспитание волевых качеств

**Планируемые результаты**

По окончании обучения программы по физкультурно - спортивному направлению «пауэрлифтинг» обучающиеся

**должны знать:**

* технику безопасности на занятиях по пауэрлифтингу;
* характеристику правил;
* гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
* основные приёмы самоконтроля;
* особенности воздействия силовых упражнений на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепления здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
* Выполнять разрядные требования по пауэрлифтингу не ниже 3 взр. разряда.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**1.2. Календарный учебный график**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

**«**пауэрлифтинг**»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование группы / год обучения\*** | **Срок учебного года (продолжительность обучения)** | **Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)** | **Наименование дисциплины (модуля)** | **Всего ак. ч. в год** | **Кол-во ак. часов в неделю** |
| Стартовый уровень / 1 год  | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 4 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Пауэрлифтинг» | 288 | 8 |
| Базовый уровень / 2 год | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 4 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Пауэрлифтинг» | 288 | 8 |
| Продвинутый уровень / 3 год | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 4 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Пауэрлифтинг» | 288 | 8 |

**1.3. Содержание программы.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Стартовый, базовый и продвинутый уровень – 1-3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы занятия | Название раздела, Темы | Количество учебных часов | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика | Контроль |
| 1-2 | **Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.**  | **2** | 1 | 1 |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Введение в программуИнструктаж по технике безопасности пауэрлифтинг. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Входная диагностика.  | 1 |  | 1 |  |  |
| 3-10 | **Теоретическая подготовка** | **8** | **6** | **1** | **1** | Тест |
| 3-4 | История возникновения и развития пауэрлифтинга | 2 | 2 |  |  |  |
| 5-6 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 7-10 | Современное состояние пауэрлифтинг. Оборудование и инвентарь | 4 | 3 |  | 1 | Тестирование |
| 11-50 | **Общефизическая подготовка** | **40** |  | **39** | **1** | сдача нормативных требований |
| 11-20 | Подтягивания различными хватами; | 10 |  | 10 |  |  |
| 21-30 | Упражнения на брусьях со жгутами и весом снаряда; | 10 |  | 9 | 1 | Тест |
| 31-40 | Упражнения для развития мышц живота; | 10 |  | 10 |  |  |
| 41-45 | Упражнения для мышц спины и плеч | 5 |  | 5 |  |  |
| 46-50 | Спортивные и подвижные игры. | 5 |  | 5 |  |  |
| 51-100 | **Специальная физическая подготовка** | **50** |  | 48 | 2 | сдача нормативных требований |
| 51-60 | Упражнения для развития навыков общей выносливости | 10 |  | 10 |  |  |
| 61-70 | Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости | 10 |  | 9 | 1 | Тест |
| 71-80 | Упражнения с отягощениями максимальной гипертрофии мышц | 10 |  | 10 |  |  |
| 81-90 | Упражнения, направленные на развитие мощьностной силы гипертрофии мышц | 10 |  | 10 |  |  |
| 91-100 | Упражнения для развития максимальной силы. | 10 |  | 9 | 1 |  |
| 101-136 | **Техническая подготовка** | **36** |  | 34 | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| 101-106 | Техника жима лежа. | 6 |  | 6 |  |  |
| 107-112 | Техника становой тяги. | 6 |  | 6 |  |  |
| 113-118 | Техника приседа. | 6 |  | 5 | 1 | тест |
| 119-124 | Техника становой тяги сумо. | 6 |  | 6 |  |  |
| 125-130 | Техника тяги классической. | 6 |  | 6 |  |  |
| 131-136 | Обучение техники отдельных упражнений. | 6 |  | 5 | 1 | тест |
| 137-156 | **Тактическая подготовка** | **18** | 2 | 14 | 2 | тренинг, психологические игры |
| 137-146 | Тактика ведения силовой игры на помосте | 9 | 1 | 7 | 1 |  |
| 147-156 | Заказ весовых нагрузок на соревнованиях | 9 | 1 | 7 | 1 |  |
| 157-174 | **Построение микро и мезо циклов** | **18** | 1 | 16 | 1 | Сбор наработок детей |
| 175-192 | **Соревнования** | **18** |  | 9 | 9 | Спортивные соревнования  |
| 193-204 | **Восстановительные мероприятия** | **12** | 4 | 14 |  |  |
| 205-212 | **Инструкторская и судейская практика** | **8** |  | 8 | 2 | Тренинг, Примерка |
| 213-284 | **Построение тренировок по программам Шейко Б.Н. и индивидуальным подходом с распределением по физической и психологической готовности.** | **71** |  | 71 |  |  |
| 285-288 | **Итоговое занятие.**Итоговое занятие. Итоговая диагностика | **4** |  | 4 | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| **ИТОГО** | **288** | **12** | **249** | **27** |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по пауэрлифтингу**

***Общие требования безопасности***

Для занятия силовыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

***Требования безопасности перед началом урока***

Обучающиеся должны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д)

- убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия

- под наблюдением тренера инвентарь, чтобы они не раскатывались по залу;

**2. Общая физическая подготовка**

**Строевая подготовка.**

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для мышц шеи и туловища**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

**Упражнения для мышц ног и таза**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

**Легкоатлетические упражнения**

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 х 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 х 30 – 40м (13-14 лет), 3 – 4 х 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). \ Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

**3. Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты.**

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.**
Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

**Упражнения для развития специальной выносливости.**
 Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.
Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике отдельных упражнений пауэрлифтинга.
 Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

**Упражнения для развития специфической координации.**
Жим штанги лежа с поднятыми ногами, с отрывом от земли, приседание на одной ноге, выпригивания с гирей от двух тумб, зашагивание на степы и тумбы с весом и другие.

**4. Техническая подготовка**

**Приседание.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседла. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**Жим лежа.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**Тяга.** Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте. Разновидности старта. Дыхание при выполнении упражнения.

**Съем штанги с помоста.** Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Подведение рук под гриф штанги. Постановка штанги на стойки. Выполнение команд судьи.

**Избирательная тренировка отдельных мышц:**

Для мышц шеи - наклоны головы вперед-назад с отягощением.

Трапециевидная мышца - тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращение в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и к верху груди.

Дельтовидная мышца - жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;

Двуглавая мышца плеча - изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;

Трехглавая мышца плеча - французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.

Мышцы предплечья - круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.

Передняя зубчатая мышца - полувер со штангой.

Большая грудная мышца - отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.

Прямая мышца живота - подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа.

Наружные косые мышцы живота - подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.

Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).

Четырехглавая мышца бедра - степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед - в сторону - назад) как с гантелями, так и со штангой.

Мышцы задней поверхности бедра - в И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением.

Икроножные мышцы - поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

**Постановка индивидуальной техники выполнения упражнений силового троеборья.**

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия  | Дата проведения | Количество часов | Название раздела, Темы |
| План | Факт |
| **Раздел 1 - Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.** |
|  |  |  | 1 | Вводное занятие. Введение в программуИнструктаж по технике безопасности пауэрлифтинг. |
|  |  |  | 1 | Входная диагностика.  |
| **Раздел 2 - Теоретическая подготовка** |
|  |  |  | 2 | История возникновения и развития пауэрлифтинга |
|  |  |  | 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль |
|  |  |  | 4 | Современное состояние пауэрлифтинг. Оборудование и инвентарь |
| **Раздел 3 - Общефизическая подготовка** |
|  |  |  | 10 | Подтягивания различными хватами; |
|  |  |  | 10 | Упражнения на брусьях со жгутами и весом снаряда; |
|  |  |  | 10 | Упражнения для развития мышц живота; |
|  |  |  | 5 | Упражнения для мышц спины и плеч |
|  |  |  | 5 | Спортивные и подвижные игры. |
| **Раздел 4 - Специальная физическая подготовка** |
|  |  |  | 10 | Упражнения для развития навыков общей выносливости |
|  |  |  | 10 | Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости |
|  |  |  | 10 | Упражнения с отягощениями максимальной гипертрофии мышц |
|  |  |  | 10 | Упражнения, направленные на развитие мощьностной силы гипертрофии мышц |
|  |  |  | 10 | Упражнения для развития максимальной силы. |
| **Раздел 5 - Техническая подготовка** |
|  |  |  | 6 | Техника жима лежа. |
|  |  |  | 6 | Техника становой тяги. |
|  |  |  | 6 | Техника приседа. |
|  |  |  | 6 | Техника становой тяги сумо. |
|  |  |  | 6 | Техника тяги классической. |
|  |  |  | 6 | Обучение техники отдельных упражнений. |
| **Раздел 6 - Тактическая подготовка** |
|  |  |  | 9 | Тактика ведения силовой игры на помосте |
|  |  |  | 9 | Заказ весовых нагрузок на соревнованиях |
| **Раздел 7 - Построение микро и мезо циклов** |
|  |  |  | 18 | **Построение микро и мезо циклов** |
| **Раздел 8 – Соревнования** |
|  |  |  | 18 | **Соревнования** |
| **Раздел 9 - Восстановительные мероприятия** |
|  |  |  | 12 | **Восстановительные мероприятия** |
| **Раздел 10 - Инструкторская и судейская практика** |
|  |  |  | 8 | **Инструкторская и судейская практика** |
| **Раздел 11 - Построение тренировок по программам Шейко Б.Н. и индивидуальным подходом с распределением по физической и психологической готовности.** |
|  |  |  | 71 | **Построение тренировок по программам Шейко Б.Н. и индивидуальным подходом с распределением по физической и психологической готовности.** |
| **Раздел 12 - Итоговое занятие.** |
|  |  |  | 4 | Итоговое занятие. Итоговая диагностика |
| **Всего: 288 часов, 12 разделов, 29 тем** |

**2.2 Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования, образование высшее педагогическое, инструктор по физической культуре и спорту, специальность «Учитель физической культуры».

**Методическое обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Дидактические материалы:**

- Картотека упражнений по пауэрлифтингу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в пауэрлифтинге.

- Правила.

- Правила судейства в пауэрлифтинге.

- Регламент проведения турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по пауэрлифтингу.

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного.

- Рекомендации по организации.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по пауэрлифтингу.

- Инструкции по охране труда.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, тренажерный зал МАОУ Дубровинская СОШ Форма занятий - групповая.

Материальное обеспечение программы.

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

* учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности;
* беговая дорожка;
* гантели сборные (0,5-30 кг);
* гири весом 16,24,32 кг;
* скакалки;
* скамейка;
* тренажеры для проработки мышечных групп;
* турник;
* стойки для гантелей, блинов;
* стойки для приседаний, жимов;
* скамьи для жима лежа;
* штанга сборная

-15. Журналы и справочники, фотоаппарат, электронные носители.

**2.3 Формы аттестации и оценочные материалы**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях и индивидуальных показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Диагностическая методика образовательной программы**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**3 -**выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

**4 -** упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5 -** упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

*Входная диагностика*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка. | Технико-тактическая подготовка | Среднийбалл |
| 1 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,25 |

*Промежуточная диагностика*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Среднийбалл |
| 1 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,25 |

*Итоговая диагностика*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая | Среднийбалл |
| 1 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,25 |

**Контрольные нормативы**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Нормативы общефизической подготовки** | **Стартовый и базовый уровень** | **Продвинутый уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег 30 м, (сек.) | 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 | 6,0-5,0 | 6,1-5,4 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, (сек.) | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 | 9,0-8,5 | 9,5-9,0 |
| 3 | Прыжки в длину с места, (см.) | 160 - 180 | 150 - 175 | 180-215 | 175-200 |
| 4 | 6-минутный бег, (м.) | 1000-1100 | 850-1000 | 1100-1900 | 1000-1500 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, (см.) | 6 - 8 | 8 - 10 | 9-15 | 11-20 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 5 | 10 - 14 | 6-15 | 15-25 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 50-100 | 60-110 | 100-110 | 100-110 |

**Контроль в процессе подготовки**

*Методические указания:*

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с лифтерами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей;

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

*Цель:* Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

*Задачи:*

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

*Время и сроки проведения испытаний:*  Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

*Программа контрольно-переводных испытаний:* Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

**Указания к выполнению контрольных упражнений**

**Описание тестов**

*Техническая подготовка:*

**Приседание.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседла. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**Жим лежа.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**Тяга.** Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте. Разновидности старта. Дыхание при выполнении упражнения.

**Съем штанги с помоста.** Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Подведение рук под гриф штанги. Постановка штанги на стойки. Выполнение команд судьи.

**Избирательная тренировка отдельных мышц:**

Для мышц шеи - наклоны головы вперед-назад с отягощением.

Трапециевидная мышца - тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращение в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и к верху груди.

Дельтовидная мышца - жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;

Двуглавая мышца плеча - изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;

Трехглавая мышца плеча - французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.

Мышцы предплечья - круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.

Передняя зубчатая мышца - полувер со штангой.

Большая грудная мышца - отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.

Прямая мышца живота - подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа.

Наружные косые мышцы живота - подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.

Широчайшие мышцы спины - становая тяга на прямых ногах, тяга штанги или гантелей в наклоне, подтягивание широким и узким хватом, комбинированное подтягивание (к груди и за голову).

Четырехглавая мышца бедра - степ-шаг на скамью, приседания в широкой стойке, выпады в различных направлениях (вперед - в сторону - назад) как с гантелями, так и со штангой.

Мышцы задней поверхности бедра - в И.П. выпада, опускание на колено, в положении стоя сгибание колена с отягощением.

Икроножные мышцы - поднимания стопы не отрывая пятку, стоя и сидя, прохождения на носках вперед-назад с отягощением.

**Постановка индивидуальной техники выполнения упражнений силового троеборья.**

*Инвентарь:*

* гантели сборные (0,5-30 кг);
* гири весом 16,24,32 кг;
* скакалки;
* скамейка;
* тренажеры для проработки мышечных групп;
* турник;
* стойки для гантелей, блинов;
* стойки для приседаний, жимов;
* скамьи для жима лежа;
* штанга сборная

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

**1)** для стартового уровня

Приседание

Жим лежа

Разведение рук с гантелями лежа

Отжимание от пола (руки шире плеч)

Приседание со штангой на груди

Для рук и плечевого пояса - сгибание, разгибание, вращение, махи; для шеи и туловища - наклоны, повороты, вращения; для ног - поднимание на носки, приседание, выпады, прыжки.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

**2)** для базового и продвинутого уровня Разведение рук с гантелями

Отжимание от пола (руки шире плеч)

Приседание в «глубину»

*Организационно-методические указания (ОМУ)*

Для рук и плечевого пояса - сгибание, разгибание, вращение, махи; для шеи и туловища - наклоны, повороты, вращения; для ног - поднимание на носки, приседание, выпады, прыжки.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

* *Инвентарь: баскетбольные мячи*
* гантели сборные (0,5-30 кг);
* гири весом 16,24,32 кг;
* скакалки;
* скамейка;
* тренажеры для проработки мышечных групп;
* турник;
* стойки для гантелей, блинов;
* стойки для приседаний, жимов;
* скамьи для жима лежа;
* штанга сборная

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

**Съем штанги с помоста.** Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Подведение рук под гриф штанги. Постановка штанги на стойки. Выполнение команд судьи.

**Избирательная тренировка отдельных мышц:**

Для мышц шеи - наклоны головы вперед-назад с отягощением.

Трапециевидная мышца - тяга штанги узким хватом к подбородку, круговые вращение в плечевых суставах с отягощением, вперед-назад, комбинированная тяга за голову и к верху груди.

Дельтовидная мышца - жим гантелей или штанги в положении сидя, жим блока от груди вверх;

Двуглавая мышца плеча - изолированные сгибания руки в локтевом суставе, сидя в наклоне, подъем штанги различным хватом в положении стоя, подъем гантелей сидя с разворотом кистей рук, упражнение «молоток»;

Трехглавая мышца плеча - французский жим, лежа с отягощением, разгибание локтевых суставов на тренажере, лежа разгибание гантели через сторону.

Мышцы предплечья - круговые вращения с отягощениями, сгибания - разгибания кистей рук со штангой, прямым и обратным хватом.

Передняя зубчатая мышца - полувер со штангой.

Большая грудная мышца - отжимание усложненное, жим штанги различными хватами, на прямой и наклонной скамье, разводка с поворотом кистей рук, жим гантелей, на прямой и наклонной скамье, отжимания на брусьях с наклоном туловища.

Прямая мышца живота - подтягивание ног сидя на скамье, поднимание и опускание согнутых ног в положение лежа.

Наружные косые мышцы живота - подтягивание коленей вправо-влево сидя, поднимание таза в упоре на предплечье.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- **Постановка индивидуальной техники выполнения упражнений силового троеборья.**

*Физическая подготовка:*

***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка*

***Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка*

***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

**2.4. Методические материалы.**

**Методы и формы обучения.**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям пауэрлифтингом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;

- фронтальная;

- групповая;

- поточная

**Методика проведения занятия**

*Вступительная часть*: познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

**Список литературы**

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.

3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.

4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие - М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.

5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.

6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис,

2005г. 544с.

**V. 2. Список литературы для родителей:**

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.

3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.

4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие - М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.

5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.

6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис, 2005г. 544с.

**V.3. Список литературы для обучающихся:**

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Пауэрлифтинг. Подготовлена ЗТР А.Н. Бычковым. - М.: ЕАМ СПОРТ СЕРВИС, 2005.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977. 215с.

3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учебное пособие для тренеров. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. 272с.

4. Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. Учебное пособие - М.: Физическая культура и спорт, 1961. 199с.

5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1974. 252с.

6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: ЗАО ЕАМ Спорт-сервис,

2005г. 544с.

*Приложение*

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

*Описание тестов*

За каждое контрольное упражнение вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путём суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания и деления полученной суммы на общее количество тестов вступительного испытания. По итогам всех вступительных испытаний определяется средний балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путём суммирования средних баллов, полученных на каждом вступительном испытании и деления полученной суммы на общее количество вступительных испытаний, предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг»

Методические указания к выполнению контрольных упражнений Контрольное упражнение - Бег 30 метров Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) 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 одновременно стартуют два участника; - каждый участник должен бежать и финишировать строго по своей дорожке. Контрольное упражнение: Челночный бег 3х10 метров Тест проводится в спортивном зале. 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, касается еѐ рукой и возвращается к стартовой линии, касаясь еѐ рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание. Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. Методические указания: - стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться).8 - в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых Контрольное упражнение - Прыжок в длину с места Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к стартовой 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 идѐт в зачѐт. Методические указания: - при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается; - в случае заступа попытка не засчитывается; - дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются; осуществлять прыжок с предварительного разбега; отталкиваться ногами по очереди

Контрольное упражнение: Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 20 сек.) Тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: лёжа на спине (на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90, руки за головой, пальцы рук в «замок», локти разведены, партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» - испытуемый выполняет подъём туловища, касаясь локтями коленей и обратным движением возвращается в исходное положение. Система оценок: фиксируется количество выполненных подниманий туловища (всего, сколько сможет претендент и за 20 сек) Предоставляется одна попытка. Методические указания: - в случае если во время выполнения упражнения испытуемый не коснулся локтями коленей (бедер) или расцепил пальцы рук «из замка», попытка не засчитывается; - возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола; - движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются. - пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Контрольное упражнение: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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. Контрольное упражнение: Подтягивание из виса на высокой перекладине Тест проводится в спортивном зале или на стадионе. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Система оценок: количество правильно выполненных попыток. Предоставляется одна попытка. Методические указания: - попытка не засчитывается при условии: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук Контрольное упражнение: Подтягивание из виса с упором ног на низкой перекладине Тест проводится в спортивном зале или на стадионе. Подтягивание из виса с упором ног на низкой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, пятки ног касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Система оценок: количество правильно выполненных попыток. Предоставляется одна попытка. Методические указания: - попытка не засчитывается при условии подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук

**ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале**

 1. Общие требования охраны труда

 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах; - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров. 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю ( преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

 5. Требования охраны труда по окончании занятий

 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность. 5.2. Проверить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.