

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 3 |
| **1** | Нормативная часть | 4 |
| 1.1 | Организация учебно-тренировочного процесса | 4 |
| 1.2 | Количественные рекомендации по наполняемости групп | 4 |
| 1.3 | Учебный план | 5 |
| **2** | Методическая часть | 6 |
| 2.1 | Содержание и методика работы по предметным областям | 6 |
| 2.2 | Теория и методика физической культуры и спорта | 6 |
| 2.3 | Физическая подготовка | 6 |
| 2.3.1 | Общефизическая подготовка | 6 |
| 2.3.2 | Специальная физическая подготовка | 7 |
| 2.4 | Воспитательная работа | 8 |
| 2.5 | Требования техники безопасности | 8 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание | 9 |
| 2.7 | Обеспечение реализации программы | 10 |
| **3** | Контрольные, контрольно-переводные мероприятия | 11 |
|  | Список литературы | 12 |

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта пауэрлифтинг (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730).

Количество учащихся, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий определяются локальным нормативным актом ДЮСШ «Вымпел», осуществляющей образовательную деятельность (Основание: пункт 9 Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Минюстом России 27.11.2013, регистрационный № 30468).

Программа разработана для реализации перехода дополнительного образования на персонифицированное финансирования дополнительного образования детей в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012г. №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» и на основании распоряжения Правительства ХМАО-Югры от 05.05.2017г. №264-рп «О проведении апробации системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре в 2017 году.

Адресатом программы являются несовершеннолетние в возрасте от 10 до 18 лет, интересующиеся вопросами ведения здорового образа жизни, желающие повысить уровень общефизической подготовки.

Программа рассчитана на 43 учебные недели, объем годовой учебной нагрузки – 258 часов. Режим занятий – 3 занятия в неделю по 2 часа.

**Цели и задачи программы**

Цель программы - достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий по дополнительным предпрофессиональным программам спортивной подготовки по выбранному виду спорта.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств; сдача контрольно-переводных нормативов.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других образовательных учреждениях.

**Содержание программы**

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пауэрлифтеров: теоретическую, физическую, психологическую.

Программа состоит из трех частей:

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок , содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико- педагогического и психологического контроля и управления.

Третья часть программы - система контроля и зачётных требований. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на спортивно-оздоровительном этапе является обязательным разделом Программы.

**1.Нормативная часть**

**1.1. Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов**

Комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией и педагогическим советом спортивной школы. Минимальный возраст зачисления в ДЮСШ - 10 лет в соответствии с Санитарно - эпидемиологическими требованиями (СанПиН 2.4.4. 1251-03).

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Режим учебно-тренировочной работы составляет 3 раза в неделю по 2 часа.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, объяснений, консультаций тренеров, врачей, лекций специалистов по темам;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для группы по расписанию, утвержденному администрацией школы; индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие атлетов в спортивных соревнованиях и матчевых встречах ( по личному желанию); просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, методических пособий и др.;

- проверка знаний, умений и навыков в процессе прикидок, повседневных наблюдений, устного опроса.

Кроме того, обучающиеся спортивной школы обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера - преподавателя по отработке отдельных элементов техники. При проведении учебно-тренировочных занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**1.2. Количественные рекомендации по группам**

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах от 10 лет. Максимальный возраст не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки

определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

Возможно объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не учитывается.

*Таблица 1*

Рекомендуемая наполняемость групп

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной подготовки | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объём недельной нагрузки в академических часах |
| спортивно-оздоровительный этап | Контрольные нормативы по ОФП | 15 | 15 | 30 | 6 |

**1.3. Учебный план**

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен учебный план с расчетом на 43 учебные недели.

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

***Таблица 2***

|  |  |
| --- | --- |
| Срок реализации программы | 36 уч.недель |
| Количество занятий в неделю | 3 |
|  | Кол-во часов |
| Количество часов в неделю | 6 |

**Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| Теоретическая подготовка | 8 |
| Общая физическая подготовка | 180 |
| Специальная физическая подготовка | 62 |
| Контрольные и переводные мероприятия | 6 |
| Медицинское обследование | 2 |
| **Общее количество часов** | **258** |

**2.Методическая часть**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных упражнений, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**2.1Содержание и методика работы по предметным областям.**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- воспитание черт спортивного характера;

- овладение основами техники выполнения основных упражнений;

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

**2.2 Теория и методика физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания могут сообщаться спортсменам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам подготовки спортсмена

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Для получения теоретических знаний очень важно приучить школьников к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

**2.3 Физическая подготовка**

*Практические занятия* включают в себя общую и специальную физическую подготовку учащихся, контрольно-переводные испытания, восстановительные мероприятия, тренерскую, судейскую практику и участие в соревнованиях по календарному плану.

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

К специальной физической подготовке относятся разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений, которые способствуют развитию и совершенствованию физических качеств тяжелоатлетов и техники выполнения упражнений.

**2.3.1 Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчѐт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

*Общеразвивающие упражнения* без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лѐжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоѐм с сопротивлением. Отталкивание.

*Упражнения для шеи и туловища*: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперѐд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лѐжа на спине, седы из положения лѐжа на спине;

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

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

*Общеразвивающие:*

*Упражнения с предметом:*  упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

*Упражнения на гимнастических снарядах*: на гимнастической скамейке; на канате; на перекладине; на гимнастической стенке.

*Упражнения из акробатики:* кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте.

*Лѐгкая атлетика*: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

*Спортивные игры*: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

*Спортивные игры* по упрощѐнным правилам.

*Подвижные игры:* игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты и др.

**2.3.2.Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)*

*ПРИСЕДАНИЕ.* Действия спортсмена до съѐма штанги со стоек. Съѐм штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

*ЖИМ ЛЁЖА*. Действия спортсмена до съѐма 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 и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съѐм штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъѐма. Выполнение команд судьи.

Одно из основных условий достижения результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

**2.4 Воспитательная работа**

Спортивная подготовка юных спортсменов направлена не только на достижение высоких спортивных результатов. Ее цель значительно шире. Совместный труд тренера-преподавателя и спортсмена должен привести, прежде всего, к воспитанию высоких моральных и волевых качеств. Воспитательная работа со спортсменами как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета высокого класса.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь данными принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

**2.5 Требования техники безопасности**

**Безопасность при выполнении приседания.**

1. Необходимо заранее определить высоту стоек.
2. Не поленитесь перепроверить вес на штанге.
3. Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.
4. Убедитесь, что «замки» закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения.
5. Штангу со стоек снимайте плавно, без резких движений.
6. Не поднимайте таз слишком быстро, когда выходите из «мертвой» точки, иначе Вы уроните штангу.
7. Никогда не позволяйте верхней части торса слишком наклоняться вперед, это приводит к перенапряжению мышц спины и пресса.
8. Не позволяйте спине округляться до такой степени, чтобы сжимало грудную клетку.
9. Выполняйте приседания только с поясом.
10. В перерыве между первым и вторым (жим лежа) упражнениями Вам следует не только отдохнуть, но и внимательно проанализировать выступление. Вы должны отметить все положительные и отрицательные стороны разминки, учесть замечания судей, тренера (или партнера).

**Безопасность при выполнении жима штанги лежа.**

1.Так же, как и в предыдущем упражнении, необходимо заранее определить высоту стоек на скамье для жима лежа. Эта высота также должна быть оптимальной, т.е. в исходном положении лежа при съеме штанги со стоек при выпрямлении рук (выжимании) амплитуда движения вверх должна быть минимальной.

2.Гриф должен быть правильно загружен, т.е. диски установлены в одинаковой последовательности.

3.Убедитесь, что «замки» закреплены на штанге. Это предупредит перемещение или соскальзывание дисков с грифа во время выполнения упражнения

4.Хорошо намажьте руки магнезией, чтобы исключить скольжение рук по грифу.

5.Ложитесь на скамью навзничь — голова, плечи, ягодицы должны находиться в полном контакте со скамьей. Следует помнить о главном: ягодицы не должны отрываться от скамьи.

6.Ступни должны надежно упираться в помост.

7.Перед тем, как начать опускание штанги на грудь, Вы должны поднять ее с опорных стоек скамьи до полного выпрямления рук.

**Безопасность при выполнении тяги.**

1.Пункты 1-3 по технике безопасности в приседаниях.

2.Тягу выполнять обязательно с поясом.

**2.6. Восстановительные мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок –неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки –рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксация и дыхательные упражнения.

***Медико-биологические средства восстановления***

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 С, души ниже 20 С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10 –15 мин рекомендуется принимать через 30 –60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающие и восстановительное средство –эвкалиптовые ванны (50-100мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани –сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) –не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12…+15 С).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

***Психологические средства восстановления***

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

**2.7. Обеспечение реализации программы**

*1. Информационное обеспечение:*

* видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по пауэрлифтингу , видеоматериалы о известных спортсменах России и мира)
* дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия и др.) специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи и др.)
* интернет-ресурс

*2. Материально-техническое обеспечение:*

* Спортивный зал
* Тренажерный зал

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки скомплектовано в соответствии с приложением №11 к Федеральному стандарту по спортивной подготовке по виду спорта пауэрлифтинг**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий по стандарту/кол-во изделий по факту |
| 1. | Весы (до 200 кг) | штук | 1/1 |
| 2. | Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг | пар | 10/10 |
| 3. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | пар | 2/4 |
| 4. | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 2/6 |
| 5. | Магнезница | штук | 1/2 |
| 6. | Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см) | пар | 3/3 |
| 7. | Помост для пауэрлифтинга | комплект | 2/2 |
| 8. | Секундомер | штук | 2/2 |
| 9. | Скамейка гимнастическая | штук | 1/2 |
| 10. | Скамья для жима лежа | штук | 2/2 |
| 11. | Стенка гимнастическая | штук | 1/4 |
| 12. | Стойка под гантели | штук | 2/2 |
| 13. | Стойка под диски и грифы | штук | 4/4 |
| 14. | Стойки для приседания со штангой | штук | 2/3 |
| 15. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1/3 |
| 16. | Штанга для пауэрлифтинга (350 кг) | комплект | 3/3 |

**3. Контрольные, контрольно-переводные испытания.**

*Текущий контроль* проводится в течение всего учебного года не менее 1 раза в месяц. Он предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, нормативов, тестов.

*Промежуточный контроль* проводится 2 раза в год (декабрь, май-июнь). Она предусматривает 1 раз в полгода  зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных тестов, упражнений.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

*После окончания всего этапа обучения обучающийся должен:*

* стремиться к систематическим занятиям спортом; овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений  и   освоение техники подвижных игр;
* развивать и совершенствовать общие физические качества; ознакомится с требованиями спортивного режима, гигиены и технике безопасности

*Обучающийся умеет:*

* совершенствовать показатели своей физической подготовленности
* совершенствовать уровень освоения базовой техники по пауэрлифтингу
* соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля
* применять на практике полученные теоретические знания
* управлять своим эмоциональным состоянием
* самостоятельно проводить утреннюю зарядку
* организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка»

Для получения положительной оценки при сдаче контрольных нормативов необходимо сдать успешно 3 норматива из 4.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное испытание | До 12 лет  (кол-во раз) | До 15 лет  (кол-во раз) | До 19 лет  (кол-во раз) |
| 1 | Отжимание | 30 | 40 | 50 |
| 2 | Подтягивания на перекладине | 2 | 6 | 10 |
| 3 | Упражнение для мышц брюшного пресса | 30 | 40 | 50 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 150 | 160 | 170 |

Результатом реализации программы должно стать: формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бычков А. Время пришло... // Олимп. – 1996. - № 2

2. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.

3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.

4. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. — Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996.

5. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. — М.: Физкультура и спорт, 1998.

7. Остапенко Л. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - №11

8. Остапенко Л. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - №7.

9. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336

10. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994.

11. Привес М.Г., Лысенков Н.K., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.

12. Смолов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. – 1990. - № 12.

13. Стеценко А.И. Стремление побеждать. Пауэрлифтинг Украины. – М.: ИНФРА, 1992.

14. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы. — Красноярск, 1992.

15. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.

16. Эхт Д.Н. Путь к силе. — М.: Физкультура и спорт, 2001.

17. В.Л. Муравьев «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998.

18. А.В. Коршунова «Пауэрлифтинг». – Хабаровск: Просвещение, 1998.

19. Р.А. Роман. Тренировки тяжелого атлета. – М.: Просвещение, 2002.

20. А.М. Воробьева. Тяжелая атлетика. – М.: ИНФРА, 1998.

21. В. Богачев. Хорсенс –92: точка отсчета // Олимп. – 2002 .- №13.

22. Ю.В. Верхошанский. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.

23. И. Ю. Журавлев. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - №3.

24. Л. Ю. Остапенко. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.

25. М.Е. Лукьянов, А.И. Филамеев. Тяжелая атлетика для юношей // Физкультура и спорт, М.: Просвещение, 2003.

26. С.Ю. Смолов. Тяги как одно из основных упражнений силового троиборья // Атлетизм. – 1999. - № 12.

27. Технические правила. Федерация пауэрлифтинга России 1997г.

28. Теория и практика физической культуры 1997г. №7

29. А.В. Фалеев, Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

30.Авторская учебная программа по пауэрлифтингу ЗТР А.Н. Бычкова для ДЮСШ и СДЮСШОР.

31. «Образовательная программа дополнительного образования по пауэрлифтингу» автор Заслуженный тренер России И.Б. Валетский,инструктор – методист К.Г. Павловская.