

Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 22 г.о. Чапаевск Самарской области
структурное подразделение «ДЮСШ №1»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №22

Уваровский М.Ю.

«4» августа 2023 года

Программа принята на основании
решения методического совета
от «2» августа 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
с элементами вида спорта пауэрлифтинг
«Спорт сильных»

Возраст детей: 14-18 лет
Срок обучения: 1 год

Разработчик:
Васюхин И.И.- тренер-преподаватель

Чапаевск, 2023 г

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа физкультурно - спортивной направленности «Спорт сильных» (далее Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа имеет оздоровительный характер и направлена на силовое троеборье для укрепления здоровья, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Занятиями гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Данная дополнительная образовательная программа предназначена для занятия детей пауэрлифтингом, позволяет заинтересовать подростка, указать ему пути и способы применения своих сил и умений, повысить функциональные возможности организма. Программа представляет собой набор учебных тем, необходимых детям при сдаче нормативов комплекса ГТО.

Пояснительная записка

Нормативными основаниями для разработки Программы являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648 – 20);

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ

- Приказ министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 года № 962 « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спорт сильных» физкультурно - спортивная.

Актуальность программы заключается в следующем:

1. востребованность расширения спектра образовательных услуг и обеспечения вариативных форм дополнительного образования;
2. расширение сферы личностного развития детей среднего и старшего возраста, в том числе в физкультурно - спортивных направлениях;
3. требования муниципальной и региональной политики в сфере дополнительного образования – формирование здорового образа жизни в условиях модернизации дополнительного образования.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа «Спорт сильных» состоит из 3-х автономных модулей:

Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

Модуль №2 «Специальная физическая подготовка»

Модуль №3 «Техническая и тактическая подготовка»

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания, позволяющее выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий.

Данная Программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в учреждении, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях физической культурой создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Цель программы: создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности, формирование красивого телосложения через занятия пауэрлифтингом.

Задачи Программы:

Обучающие:

- сформировать знания обучающихся в области пауэрлифтинга, элементарных знаний в области гигиены и анатомии,
- обучить основным приемам техники пауэрлифтинга.
- формировать умения и навыки силового троеборья, прививать интерес к силовому троеборью, выработать потребность в систематическом занятиях физкультурой и спортом.

Развивающие:

- создавать необходимые условия для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- развивать и совершенствовать физические качества;
- развивать волевые качества и психологическую подготовленность к участию в ответственных соревнованиях;
- способствовать выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию и развитию у подростков морально-волевых качеств, чувства ответственности в исполнении поставленных задач;
- сформировать стойкий интерес самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся и адаптации к жизни в обществе.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: 14 – 18 лет.

Режим занятия: Два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа (3,5 часа в неделю), с предусмотренным проветриванием спортивного зала между занятиями не менее 15 минут.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Формы организации деятельности : групповая.

Наполняемость учебных групп Минимальная наполняемость группы - 15 человек, максимальная - 25 человек.

В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься пауэрлифтингом, при наличии медицинской справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия - тренировки.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть - разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть - выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП). Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть - упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

Планируемые результаты.

Метапредметные результаты: обучающиеся научатся

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- корректировать свои действия;
- участвовать в совместной деятельности.
- выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя

Личностные результаты: обучающиеся усвоят

- социальные нормы и правила поведения;
- уважительное отношение к товарищам по команде;

- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- основы техники соревновательных упражнений (приседаний со штангой, жима лежа, тяги становой) и выполнять их;

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- составлять комплексы упражнений на основные группы мышц;

Предметные результаты:

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план

№ модуля	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
2.	Специальная физическая подготовка	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
3.	Техническая и тактическая подготовка	42	4	38	Выполнение контрольных упражнений
ИТОГО		126	12	114	

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Формы подведения итогов реализации программы:

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль:

- теоретические знания (тесты, викторины, устный опрос);
- практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств).

Итоговый контроль:

- теоретические знания (тесты, устный опрос);

- практические навыки, умения (наблюдение, сдача контрольных нормативов по ОФП на развитие физических качеств, участие в спортивных соревнованиях). В конце обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности обучающихся.

Содержание программы

Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП представляет собой процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Цель: формирование у учащихся умений и навыков физической активности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам базовых видов классических упражнений в пауэрлифтинге;
- развивать гибкость;

Развивающие:

- укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки;
- создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

Воспитательные:

- содействовать гармоническому развитию личности;
- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.
- сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

1. Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
2. Технику выполнения упражнений в пауэрлифтинге;
3. Режимы мышечной деятельности : преодолевающий, уступающий, удерживающий;
4. Правила соревнований по пауэрлифтингу;
5. Весовые категории спортсменов;

6. Контрольные нормативы для выявления уровня развития общей физической подготовки.;

Обучающийся должен уметь:

1. Выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
2. Бежать отрезки 30, 60, 100м.. на скорость;
3. Преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
4. Бежать эстафеты с инвентарем, перетягивание каната

Учебно-тематический план модуля №1
«Общая физическая подготовка»

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Формы контроля /аттестации
1.Теоретическая подготовка	4	2	1	1	
- Правила поведения и техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу.	0,5	0,5			собеседование
- Профилактика травматизма на занятиях.	1			1	собеседование
- Меры предосторожности при поднятии тяжестей.	1		1		собеседование
-История развития пауэрлифтинга.	1	1			собеседование
- Гигиена спортсмена и закаливание.	0,5	0,5			собеседование
2. Практическая подготовка	36	12	13	11	
Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу.	2		1	1	судейство
Общая физическая подготовка	34	12	12	10	Выполнение контрольных упражнений
-общеразвивающие упражнения	6	2	2	2	Выполнение контрольных упражнений
- упражнения на развитие силы	6	2	2	2	Выполнение контрольных упражнений
- упражнения на развитие выносливости	6	2	2	2	Выполнение упражнений
- гимнастические упражнения стоя	5	2	2	1	Выполнение контрольных упражнений
- Гимнастические упражнения сидя.	5	2	2	1	Выполнение контрольных упражнений
- Гимнастические	6	2	2	2	Выполнение

упражнения для мышц ног.					контрольных упражнений
3. Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2			2	Сдача нормативов
<i>ИТОГО</i>	42	14	14	14	

Содержание программы модуля №1 «Общая физическая подготовка» :

Тема 1. Введение в образовательную программу.

Теория:

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу.
- Профилактика травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей.
- История развития пауэрлифтинга
- Гигиена спортсмена и закаливание.
- Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу.

Практика:

- Первая доврачебная помощь

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты). Гимнастические упражнения. Важность общеразвивающих упражнений для подводки к выполнению упражнений специальной физической подготовки. Значение разминки в тренировочном процессе.

Практика: Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий.

- Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.
- Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении, построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
 - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
 - для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
 - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
 - упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);
- Общеразвивающие упражнения с предметами:
- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
 - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом.

Упражнения из других видов спорта:

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Гимнастические упражнения в движении.

- Комплекс упражнений: одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения со скакалкой.

Специальные упражнения.

Гимнастические упражнения стоя.

- Комплекс упражнений, всевозможные упражнения с предметами, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа, подтягивание в смешанном вися. Лазание по канату, лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, перемещение по гимнастической стенке в вися на руках.

Гимнастические упражнения сидя.

- Комплекс упражнений: наклоны вперед, в стороны, с различными положениями и движениями руками с предметами и без. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук.

Гимнастические упражнения лежа.

- Лежа на спине, руки за головой, лежа на спине упражнение «велосипед», «ножницы вертикально горизонтально», лежа лицом вниз.

Гимнастические упражнения для мышц ног.

- Комплекс упражнений. Подскоки на двух и одной ноге. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа, из положения упор присев. Прыжки с отягощением. Выпады. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Гимнастические упражнения с усложнением.

- Упражнения стоя на скамейке, на одной ноге махи вперед и назад другой ногой, стоя на одной ноге на скамейке, выпад вперед.

- Упражнения для развития общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за 10-20с. подтягивание на перекладине и т.д.);

- Соревнования по общефизической подготовке (многоборье: бег на 60-100 м, прыжки в длину с места, отжимание в упоре лежа о скамейку до отказа, бег 1000м);

Тема 3. Итоговое занятие.

Практика. Сдача контрольных упражнений и нормативов.

Контрольные испытания и нормативы по окончании Модуля №1 «Общая физическая подготовка»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши 14-18 лет	Девушки 14-18 лет
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
4	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		150	135
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28

Модуль №2

«Специальная физическая подготовка»

В модуле «Специальная физическая подготовка» тренировочный процесс включает в себя базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет освоение техники выполнения упражнений с тяжестями.

Цель:

- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи:

Обучающие:

- обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям в пауэрлифтинге;
- формирование знаний о влиянии физических упражнений на состояние здоровья своего организма и его работоспособности;

Развивающие:

- развитие стремления к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

Воспитательные:

- содействовать гармоническому развитию личности;
- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- знать классические и специально-вспомогательные упражнения в пауэрлифтинге
- понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять

1. Жимы: жим лежа, жим ногами на тренажере, жим штанги от груди сидя (стоя), жим на наклонной скамье головой вверх.
2. Тяги: трицепсовая тяга на блоке, мертвая тяга

3. Приседания со штангой на плечах
4. Наклоны со штангой на плечах.
5. Отжимания на брусьях, подтягивания.

Обучающийся должен иметь навык:

- самостоятельно составлять комплексы упражнений для определённой группы мышц. Самостоятельно подбирать вес отягощения в соответствии с уровнем физического развития

Учебно-тематический план модуля №2 «Специальная физическая подготовка»

Содержание занятий	Кол-во часов	декабрь	январь	февраль	Формы контроля /аттестации
1.Теоретическая подготовка	4				
- Особенности тренировок с различными типами телосложения		1			
- Основные методики тренировок		1	1		
- Значение восстановления работоспособности атлетов				1	
2. Практическая подготовка	36				
Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений:	36	12	12	12	Выполнение контрольных упражнений
-Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-связочного аппарата, совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий.		3	3		Выполнение контрольных упражнений
-Упражнения для развития специально-физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений.		3	3		Выполнение контрольных упражнений
-Упражнения из различных видов спорта для развития координации и ловкости (акробатика, спортивные подвижные игры), гибкости(гимнастика, упражнения со статическим напряжением), общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за 10-20сек., подтягивание на перекладине и т.д.)		3	3		Выполнение контрольных упражнений
-Развитие скоростно–силовых качеств,		3	3		Выполнение

быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.					контрольных упражнений
3.Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2		1	1	Выполнение контрольных упражнений. Сдача нормативов
<i>ИТОГО</i>	42	14	14	14	

Содержание программы модуля №2 «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений

- Теория: Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений. Особенности тренировок с различными типами телосложения. Основные методики тренировок. Значение восстановления работоспособности атлетов.

Практика:

- Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-связочного аппарата, совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий.
- Упражнения для развития специально-физических качеств, необходимых в процессе освоения и совершенствования тяжелоатлетических упражнений.
- Упражнения из различных видов спорта для развития координации и ловкости (акробатика, спортивные подвижные игры), гибкости(гимнастика, упражнения со статическим напряжением), общей выносливости (бег на средние дистанции – до 1000-2000м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за 10-20сек., подтягивание на перекладине и т.д.). Развитие скоростно–силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.
- Упражнение нагрудные мышцы - жим штанги лежа средним хватом.
- Упражнение на мышцы трицепса -жим штанги лежа узким хватом.
- Упражнение на мышцы бицепса - сгибание рук стоя(гантели, штанга).
- Упражнение на мышцы предплечья - сгибание кисти рук стоя.
- Упражнение на дельтовидные мышцы - жим штанги стоя (сидя).
- Упражнение на мышцы спины - тяга штанги (гантелей) в наклоне.
- Упражнение на трапециевидные мышцы – тягаштанги в наклоне.
- Упражнение на мышцы бедра - приседания со штангой на плечах.
- Упражнение на икроножные мышцы - подъемы на носки со штангой на плечах.

- Упражнение на мышцы пресса - сгибание туловища на наклонной скамье.

Тема 2. Итоговое занятие.

Практика. Сдача контрольных упражнений и нормативов.

Контрольные испытания и нормативы по окончании Модуля №2 «Специальная физическая подготовка»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30м. (не более 5,3с.)	Бег на 30м. (не более 5,6с.)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8,1с.)	Челночный бег 3x10м (не более 9,0с.)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 35 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 1 мин. (не менее 31 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170см)	Прыжок в длину с места (не менее 150см)
	Подъём туловища лёжа на спине за 20с (не менее 11 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20с (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (не менее +4см)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (не менее +5см)

Модуль № 3.

Техническая и тактическая подготовка.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях. Рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Цель: овладение обучающимися знаниями технико-тактической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

-формирование знаний о технике тяжелоатлетических упражнениях

Развивающие:

- развитие вариантов ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях.

воспитательные

- воспитание волевых качеств;
- умение вести соревновательную борьбу.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

1. основы техники соревновательных упражнений (приседаний со штангой, жима лежа, тяги становой) и выполнять их;
2. знать основные группы мышц;

Обучающийся должен уметь:

- развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма;
- уметь составлять комплексы упражнений на основные группы мышц;
- Обучающийся должен приобрести навык:
- владеть судейскими навыками, знать правила проведения соревнований по пауэрлифтингу;
- развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма.

**Учебно-тематический план модуля №3
«Техническая и тактическая подготовка»**

Содержание занятий	Кол-во часов	март	апрель	май	Формы контроля /аттестации
1.Теоретическая подготовка	4	2	1	1	
Значение техники выполнения упражнений пауэрлифтинга.		1	1		Собеседование
Восстановление работоспособности атлетов		1		1	Собеседование
2. Практическая подготовка	36				
Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга	12	4	4	4	Выполнение контрольных упражнений
Техника выполнения упражнений с отягощениями	12	4	4	4	Выполнение контрольных упражнений
Техника выполнения упражнений без отягощений.	12	4	4	4	Выполнение контрольных упражнений
3. Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	2		1	1	Выполнение контрольных упражнений

соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)					
ИТОГО	42	14	14	14	

Содержание программы модуля №3 «Техническая и тактическая подготовка»

Тема №1. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга.

Теория: Значение техники выполнения упражнений пауэрлифтинга.

Практика:

- Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины 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 съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

- Становая 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. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Тема №2. Техника выполнения упражнений с отягощениями.

Теория: Значение техники выполнения упражнений в повышении результатов. Техника выполнения упражнений на различные группы мышц с отягощениями и на тренажерах.

Практика: Техника выполнения упражнений с отягощениями:

- жим штанги лежа средним хватом;
- жим штанги лежа узким хватом;
- сгибание рук стоя (гантели, штанга);
- сгибание кисти рук стоя;
- жим штанги стоя (сидя);
- тяга штанги (гантелей) в наклоне;
- тяга штанги в наклоне;

- приседания со штангой на плечах;
- подъемы на носки со штангой на плечах;
- сгибание туловища на наклонной скамье.

Тема 3. Техника выполнения упражнений без отягощений.

Теория:

Практика:

- упражнений с экспандером;
- упражнений на тренажерах;
- упражнений со скакалкой;
- упражнений на скамейке;
- общеразвивающих упражнений.

Тема 3. Итоговое занятие.

Практика. Сдача контрольных упражнений и нормативов.

Контрольные испытания и нормативы по окончании модуля №3 «Техническая и тактическая подготовка»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши 14-18 лет	Девушки 14-18 лет
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
3	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
4	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающиеся могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы*: рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний обучающихся, являются источником новой информации;
- *наглядные методы*: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления обучающихся.
- *практические методы*: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Ресурсное обеспечение программы:

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта пауэрлифтинг «Спорт сильных» осуществляет тренер – преподаватель Васюхин И.И. прошедший курсы повышения квалификации, прошедший аттестацию на соответствие занимаемой должности.

Материально-техническое оснащение для занятий в тренажёрном зале

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 120 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Помост для пауэрлифтинга (3x3 м)	комплект	2
9.	Секундомер	штук	1

10.	Скамейка гимнастическая	штук	1
11.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	1
13.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
14.	Стойка под гантели	штук	2
15.	Стойка под грифы	штук	1
16.	Стойка под диски	штук	3
17.	Тренажер для мышц живота	штук	1
18.	Тренажер для мышц ног	штук	1
19.	Тренажер для мышц спины	штук	1
20.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
21.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Список использованной литературы.

1. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 2019
2. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л «Мир силы № 1» 2020
3. Лукьянов М.Е.; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» Физкультура и спорт, 2019
4. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе» 2019
5. Остапенко В.Л. «Пауэрлифтинг» «Теория и практика телостроительства», 2010г, №1
6. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» №12, 2019
7. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2018
8. Ричи С. «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ №5 2019 Том Венуто.
9. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге. 2018
10. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Ж-л «Мир силы» 2021
11. Шанторенко С.Г. Технические правила. ОМСК 2019
12. Швуб Й. Техника жима лежа «Тренер» .2020

Перечень интернет-ресурсов.

1. Пауэрлифтинг: упражнения, правила, нормативы, соревнования

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/pauehrlifting/>

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

http://www.minsport.gov.ru/2016/doc/order1121pr_701215.pdf

3. Что такое пауэрлифтинг и как и зачем им заниматься

<https://lifehacker.ru/pauerlifting/>