

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивно-патриотический клуб «ВИТЯЗЬ»**

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
от «15» сентября 2023 г.
Протокол №01



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СПК «ВИТЯЗЬ»

А.В. Шпаков

Приказ от «15» сентября 2023г.

№ 91-о/д_____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Силовое многоборье»
(паэрлифтинг)

Спортивно-оздоровительные группы

Возраст обучающихся: 12-18 лет,

Срок реализации: 2 года (324 ч.)

Авторы-составители:

Силин Роман Вадимович,

тренер-преподаватель

Коркина Наталья Александровна,

инструктор-методист

г. Невьянск 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Учебный план.....	8
1.4.1. Учебный план и содержание программы «Силовое многоборье» первого года обучения.....	9
1.4.2. Учебный план и содержание программы «Силовое многоборье» второго года обучения.....	14
1.5. Планируемые результаты	20
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	23
2.1. Календарный учебный график.....	23
2.2. Условия реализации программы.....	23
2.3. Формы контроля и оценочные материалы	27
Список литературы.....	29
Приложения	30

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Силовое многоборье» (далее - программа СМ) составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007 N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36 48-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке настоящей программы СМ использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа по СМ является модифицированной - подготовлена на основе типовой (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовое многоборье» автор: Маничкин В.А.), Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденного приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 962, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовое многоборье» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В подростковом и юношеском возрастах, как ни в каком другом, важна полноценная физическая активность. Сердечно-сосудистая система организма подвергается функциональным изменениям. Проще говоря, она развивается и тренируется в этом возрасте наиболее активно, и от того, насколько подвижен подросток, зависит то, будет ли он сильным и выносливым во взрослом возрасте.

Активные физические занятия особенно необходимы для современных подростков, которые вынуждены много времени проводить в сидячем положении – в школе на уроках и дома при выполнении домашних заданий. Кроме того, большинство современных подростков увлекаются компьютерными играми и помногу времени проводят у монитора. Важно увлечь подростка спортом и донести до него важность занятий. Однако необходимо правильно выбрать вид спорта для подростка и грамотно дозировать уровень нагрузки.

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является пауэрлифтинг.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседание со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Пауэрлифтинг считается одним из лучших инструментов для создания идеального тела. Так же этот вид спорта положительно влияет на сердечно-сосудистую систему и на общее здоровье человека.

Актуальность программы СМ обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно. В этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных

способностей ребенка. Реализация программы является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок как пауэрлифтинг может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой атлетики и гиревого спорта, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Отличительной особенностью программы является то, что юные спортсмены развивают физическое качество – силу в процессе учебно-тренировочных занятий с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм. Так же данная программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий спортом для детей подросткового возраста, так и юношей, для их подготовки к службе в армии. На этом этапе обучения особое значение имеет - усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании единого направления в образовательном и учебно-тренировочном процессе для формирования физического и творческого развития обучающихся, чтобы на основе интереса подростков к занятиям пауэрлифтингом создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Социальная значимость СМ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа строится на таких основных **принципах обучения** как:

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности - предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовое многоборье» разработана для обучающихся в возрасте 12 - 18 лет. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все подростки, желающие заниматься пауэрлифтингом, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники. Нагрузка подбирается индивидуально для каждой возрастной группы и физического развития ребёнка.

Наполняемость групп: минимальная – 5 человек, оптимальная – 10 человек; максимальная – 15 человек.

Сроки реализации программы и режим занятий.

Программа рассчитана на 2 года обучения по 36 учебных недель в год, занятия проводятся с сентября по май, три раза в неделю, продолжительность одного занятия:

- для учащихся первого года обучения не превышает 1-го академического часа, общее количество часов в год - 108 часов;

- для учащихся второго года обучения не более 2-х академически часов, общее количество часов в год – 216 ч.

Весь период обучения по программе – 324 ч.

Уровневость программы: разноуровневая

«Стартовый уровень» (1год обучения) – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами вида спорта пауэрлифтинг, общефизическую подготовку средствами физических упражнений, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

«Базовый уровень» (2 год обучения) – общеобразовательный, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами и совершенствование техники вида спорта, использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеобразовательной программы.

На стартовый уровень программы зачисляются все желающие. Переход по уровням программы осуществляется по итогам контрольных мероприятий.

Признаки разноуровневости программы:

– предусмотрены и методически описаны разные уровни сложности учебного материала;

– программа содержит описание процедур, с помощью которых определяется адекватный возможностям и потребностям учащегося уровень освоения образовательной программы (входная диагностика, изучение образовательного запроса, контрольные нормативы);

– организован и обеспечен доступ новых участников программы к освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованных педагогических процедур;

– программа предусматривает методику определения уровня личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы;

– программа содержит фонд оценочных средств, дифференцированных по принципу уровневой сложности.

Форма обучения по программе «Силовое многоборье» - очная.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятий.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

Формы подведения результатов:

-контрольно-переводные нормативы (два раза в год);

-участие в соревнованиях (в течение года).

Контрольно-переводные нормативы - проводится в форме тестирования по общей физической подготовке, технической и специальной физической подготовке, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов.

Участие в официальных соревнованиях и проведение соревновательных занятий в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих спортсменов, турниры-прикидки с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать соревновательный опыт.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки учащихся наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

- 1) стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- 2) устойчивостью результата в меняющихся условиях;
- 3) сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
- 4) «автоматизм» выполнения движения.

При анализе результатов педагогического контроля результаты контрольных нормативов должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий пауэрлифтингом.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи:**

Личностные:

- формирование навыков здорового образа жизни, культуры общения, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, ответственного отношения к учению, дисциплинированности, чувства ответственности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей программы тренировок с учетом устойчивых познавательных интересов.

Метапредметные:

- развитие мотивации и устойчивого интереса к спортивным занятиям, координационных возможностей организма; укрепление костно-мышечного аппарата, стимулированию у ребенка собственных защитных сил организма, умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции;

Образовательные:

- первоначальное обучение спортивной технике, направленной на достижение определенного эффекта динамической, кинематической и ритмической структуры движений;
- освоение специализированной терминологии в пауэрлифтинге;
- овладение навыками специальной разминки.

1.3. Содержание программы

Программа СМ охватывает всю систему подготовки детей и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практической части). На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и другими наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТП);
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники силовых упражнений, приседа, тяга, жим лежа, а также рассматриваются варианты тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях.

Контрольно-переводные нормативы сдаются в форме тестов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

1.4. Учебный план

Распределение учебных часов по годам обучения

Содержание занятия	1 год	2 год
1. Теоретическая подготовка	9	18
2. Общая физическая подготовка	53	92

3. Специальная физическая подготовка	32	63
4. Техничко-тактическая подготовка	11	37
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2	4
6. Участие в соревнованиях	1	2
7. Инструкторская практика	-	-
8. Восстановительные мероприятия	-	-
ИТОГО	108	216

1.4.1. Учебный план и содержание программы «Силовое многоборье» первого года обучения

Учебный план программы «Силовое многоборье» первого года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	6	5	6	6	5	4	53
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	4	4	3	32
4	Техничко-тактическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	2	1	11
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
	ИТОГО	13	13	13	13	10	11	12	13	10	108

Содержание учебного плана программы «Силовое многоборье» первого года обучения:

• Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт.	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта. Правила выполнения общеразвивающих упражнений. История развития пауэрлифтинга в России.	1
2	Общие понятия о гигиене	Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и	1

		рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.	
3	Общая и специальная физические подготовки.	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Краткая характеристика специальной физической подготовки. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца. Характеристика и методика развития физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость.	1
4	Краткие сведения о строении и функциях организма	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.	1
5	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом. Понятие о травмах и их причинах.	1
6	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1
7	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.	1
8	Правила соревнований по пауэрлифтингу	Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований.	1
9	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма спортсмена. Ее подготовка и уход за ней.	1
Всего часов			9

• **Общая физическая подготовка**

Общефизическая подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма обучающихся, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса.

ОФП создает «фундамент» для спортивной формы и обеспечивает ее непосредственное становление. В это время происходит увеличение силы, быстроты, гибкости, ловкости, а также идет разносторонняя физическая подготовка. Ее характеризует наибольший объем тренировочной нагрузки и постепенный рост интенсивности соревновательных упражнений. Нарастание объема нагрузки должно идти волнообразно, т.е. месяцы большой нагрузки следует чередовать месяцами с меньшим объемом тренировочной работы.

Средствами ОФП являются:

Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт 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, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

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

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

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движениями 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 партнёра, 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.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, толкание гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, футбол; спортивные игры по упрощённым правилам.

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

• **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

Средствами СФП являются:

Упражнения для развития силы мышц ног: приседание со штангой на груди (медленное

опускание и быстрое вставание); приседание со штангой широко поставленными ногами; прыжки из низкого приседа.

Упражнение для увеличения силы рук: жим штанги на скамейке под углом; сгибание и разгибание рук в наклоне с весом.

Упражнения для развития силы мышц верхней части спины: подъем штанги из-за головы; подтягивание широким хватом за голову; выполнение соревновательного упражнения — жима лежа на скамейке.

Упражнения для развития силы мышц верхней части спины: подъем штанги из-за головы; подтягивание широким хватом за голову; выполнение соревновательного упражнения — жима лежа на скамейке.

Развитие специфических качеств троеборца.

Приседание в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе. Полуприседания с большим весом, приседание с прыжками.

Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди. Жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой.

Разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье. Отжимание от брусьев, отжимание от пола с хлопками.

Жим стоя от груди и со спины, жим гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга становая. Тяга штанги с высокого и низкого плинта. Тяга стоя на подставке классическим стилем. Тяга с помоста стилем «сумо».

Подъем на верхние части трапецевидных мышц — «шраги». Работа на тренажере на широчайшие мышцы спины.

Тяга штанги в наклоне к нижней части груди (ромбовидные мышцы). Тяга штанги в наклоне к паху (трапеция).

Наклоны со штангой на плечах, изометрические упражнения.

Вставание из полного седа со штангой 50%-60% от максимального результата в приседаниях.

Приседания в уступающем режиме: 60%-70% вес 10-12 секунд; 70%-80% 6-10 сек.; 80%-90% 4-5 сек.

Приседания в «ножницы» 30%-40% от максимального в приседаниях 4-5 раз. Приседания со штангой на плечах (плановый тренировочный все).

Жим лежа узким хватом 50%-60% от максимального веса в жиме лежа.

Жим лежа штанги со стоек (гриф находится от верхней части грудной клетки на расстоянии 7-8 см: 75%-80%.

Уступающая работа в жиме лежа 100%-110%, 3-5 сек.

Жим на наклонной скамье под углом 45 градусов вес 55%-65% от максимального результата в жиме лежа.

Разведение рук с гантелями лежа на скамейке лицом вверх.

Упражнения на спину: наклоны со штангой на плечах 40% от максимального значения в тяге.

Тяга становая из ямы, с плинтов, рывковым хватом, от колен, до колен.

• Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки – сформировать знания, умения и навыки, которые позволили бы обучающимся с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность.

Изучение и прием стартового положения в соревновательных упражнениях: приседании со штангой на плечах, жиме лежа на скамейке, тяги становой.

Разучивание первых фаз движений штанги в соревновательных упражнениях. Отработка постановки ног в приседаниях с учетом гибкости в голеностопных и в тазобедренном суставах.

Изучение техники тяги становой двумя стилями: «классика» и «сумо».

Определения для себя наиболее рациональной техники.

Траектории движения штанги при опускании ее на грудь.

Отработка движения вниз в приседаниях со штангой на плечах до прямого угла в коленном суставе.

Изучение техники выполнения соревновательных упражнений.

Изучение особенностей своего телосложения с целью выбора наиболее рациональной техники.

Приседания со штангой на плечах на стул до угла 75-80 градусов в коленном суставе.

Поэтапная отработка движений соревновательных упражнений и дальнейшее совершенствование техники.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнений. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него.

Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышенной реактивной способности нервно-мышечного аппарата.

Избирательная тренировка отдельных мышц или групп мышц.

Приседание: уход в подсед; оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа; техника подведения рук под гриф штанги; вставание из подседа; порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Ритмовая структура приседаний, фиксация, максимальное использование средств экипировки для достижения наивысшего результата.

Жим лежа: подъем штанги от груди; положение рук, ног на старте; использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги; направление, амплитуда и скорость опускания; положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование реактивных сил при жиме лежа; ритмовая структура жима лежа; максимальное использование средств экипировки для достижения наивысшего результата.

Тяга становая: направление и скорость движения штанги и звеньев теласпортсмена в первой и во второй фазах тяги; кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела; ритмовая структура тяги; основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги; максимальное использование средств экипировки для достижения наивысшего результата.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге: целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения; специально-вспомогательные упражнения.

Для более эффективного изучения метод звуковой подсказки во время выполнения упражнения.

1.4.2. Учебный план и содержание программы «Силовое многоборье» второго года обучения

Учебный план программы «Силовое многоборье» второго года обучения:

№№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	12	11	11	9	9	10	11	11	8	92
3	Специальная физическая подготовка	7	9	8	9	6	7	7	8	6	67
4	Технико-тактическая подготовка	4	5	6	5	4	4	5	6	3	42
5	Промежуточная и итоговая аттестация	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
ИТОГО		24	26	26	26	20	22	24	28	20	216

Содержание учебного плана программы «Силовое многоборье» второго года обучения:

• Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.	1
2.	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.	1
4.	Общие понятия о гигиене	Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).	1
5.	Понятие о травмах.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом.	

6.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.	Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития. Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. 24 Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.	1
7.	Психологическая подготовка	Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца	1
8.	Методика тренировки в пауэрлифтинге	Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, постепенное повышение нагрузок, сознательность, учет индивидуальных особенности организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке и на соревнованиях.	1
9.	Правила соревнований, их организация и проведение.	Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Р	1
Всего часов			9

• **Общая физическая подготовка**

Строевые и порядковые упражнения. Действия в строю, на месте и в движении; построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе. приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной, и двух ногах, со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну: с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; черен скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мята, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками).

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительным и пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения для рук, туловища, ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловищу; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки сверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Дыхательные упражнения, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вход в секунду)

Упражнения с предметами:

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу;

прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафет со скакалками и др.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча I — 2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движениями руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне, поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями — броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5—2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения па гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке, упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 40° , 180° , 360° , сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног;

б) на гимнастической стенке: подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке, угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону и тп

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные - эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

• Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

Средствами СФП являются:

Упражнения для развития силы мышц ног: приседание со штангой на груди (медленное опускание и быстрое вставание); приседание со штангой широко поставленными ногами; прыжки из низкого приседа.

Упражнение для увеличения силы рук: жим штанги на скамейке под углом; сгибание и разгибание рук в наклоне с весом.

Упражнения для развития силы мышц верхней части спины: подъем штанги из-за головы; подтягивание широким хватом за голову; выполнение соревновательного упражнения — жима лежа на скамейке.

Упражнения для развития силы мышц верхней части спины: подъем штанги из-за головы; подтягивание широким хватом за голову; выполнение соревновательного упражнения — жима лежа на скамейке.

Развитие специфических качеств троеборца.

Приседание в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе.

Полуприседания с большим весом, приседание с прыжками.

Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди. Жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой.

Разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье. Отжимание от брусьев, отжимание от пола с хлопками.

Жим стоя от груди и со спины, жим гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга становая. Тяга штанги с высокого и низкого плинта. Тяга стоя на подставке классическим стилем. Тяга с помоста стилем «сумо».

Подъем на верхние части трапециевидных мышц — «шраги». Работа на тренажере на широчайшие мышцы спины.

Тяга штанги в наклоне к нижней части груди (ромбовидные мышцы). Тяга штанги в наклоне к паху (трапеция).

Наклоны со штангой на плечах, изометрические упражнения.

Вставание из полного седа со штангой 50%-60% от максимального результата в приседаниях.

Приседания в уступающем режиме: 60%-70% вес 10-12 секунд; 70%-80% 6-10 сек.; 80%-90% 4-5 сек.

Приседания в «ножницы» 30%-40% от максимального в приседаниях 4-5 раз. Приседания со штангой на плечах (плановый тренировочный все).

Жим лежа узким хватом 50%-60% от максимального веса в жиме лежа.

Жим лежа штанги со стоек (гриф находится от верхней части грудной клетки на расстоянии 7-8 см: 75%-80%.

Уступающая работа в жиме лежа 100%-110%, 3-5 сек.

Жим на наклонной скамье под углом 45 градусов вес 55%-65% от максимального результата в жиме лежа.

Разведение рук с гантелями лежа на скамейке лицом вверх.

Упражнения на спину: наклоны со штангой на плечах 40% от максимального значения в тяге.

Тяга становая из ямы, с плинтов, рывковым хватом, от колен, до колен.

Специальные подводящие упражнения:

Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение кистей рук; повороты и вращение головы; упражнения на растяжку мышц ног; прыжки с места в длину; бег на короткие дистанции (30м, 60м); подтягивание на перекладине; отжимание от брусьев, от пола.

Рывковые упражнения со штангой: рывок в полуподсед (с весом 50%-60% от собственного веса); рывок в низкий сед; рывок с вися в полуподсед; рывок с виса в низкий сед; швунг рывковый.

Толчковые упражнения со штангой: на грудь в полуподсед; на грудь в низкий сед; на грудь с вися в низкий сед; на грудь с вися в полуподсед; швунг толчковый.

Тренировка отдельных мышц:

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

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

• Техничко-тактическая подготовка

Техника приседа

Техника выполнения приседаний со штангой на плечах.

Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение. Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями технических правил к этим упражнениям. Итак, первое соревновательное упражнение - приседание со штангой на плечах.

Приседание (правила и порядок выполнения).

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

Техника жима лежа

Техника выполнения жима лежа на скамье.

Жим лёжа - одно из самых популярных соревновательных движений. Спортсмены многих видов спорта в своих тренировках в подготовительном периоде используют жим лёжа. Жим лёжа - второе соревновательное упражнение, поэтому очень важно, чтобы спортсмен в этом упражнении смог дальше развить успех, начатый в приседаниях. Если ему удастся успешно решить эту задачу, то, как правило, это является залогом победы в троеборье.

Рассматривать технику выполнения второго соревновательного упражнения жима лежа на скамье начнем (так же как и в приседании) с технических правил.

Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения): Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие

пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

Техника становой тяги в пауэрлифтинге:

Тяга - третье, заключительное упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу. Для начала кратко рассмотрим правила его выполнения.

В и.п. штанга установлена на помосте. Атлету необходимо взять штангу двумя руками и оторвать ее от пола до полного выпрямления спины и ног. Естественно, необходимо поднять максимально возможный вес 1 раз!

Следует сказать, что тяга, как и приседания, и жим лежа, не является чисто «лифтерским» упражнением, а применяется во всех силовых видах спорта как базовое для развития мышц спины. Кроме того, она часто используется как показатель абсолютной силы спины и ног, а также применяется как тест, практически во всех видах спорта. Поэтому, давайте сначала ознакомимся с техникой выполнения тяги в родственных пауэрлифтингу видах спорта -- бодибилдинге и тяжелой атлетике.

В бодибилдинге тяга используется по своему прямому назначению -- для развития силы, а главное -- массы мышц спины. Нужно отметить, что здесь мы имеем в виду «становую тягу», поскольку в бодибилдинге имеются некоторые другие разновидности тяги, которые используются для проработки других групп мышц (например, «тяга с прямых ног» развивает ягодичные мышцы и бицепс бедра). Техника выполнения тяги в бодибилдинге очень проста: атлет становится на расстоянии около 10 см. от штанги, наклоняется вперед, чуть согнув ноги в коленях, берет гриф руками и выпрямляет спину и ноги. Поскольку это упражнение не соревновательное, то никто не заботится об особой технике выполнения тяги. Единственное и главное условие правильности выполнения -- это следующее: спина в течение всего времени должна быть прямой, поскольку «округление» спины в тяге значительно увеличивает нагрузку на позвоночный столб (а точнее, на межпозвоночные диски) спортсмена, что может привести к серьезным травмам (грыжа, ущемление нерва и т.д.). Эта техника исполнения тяги имеет один недостаток - она нагружает лишь мышцы спины, значительно снимая нагрузку с ног. Хотя это может являться недостатком лишь с точки зрения «лифтеров», а с точки зрения культуриста все верно - выполняется принцип «изоляции» мышцы.

Темп выполнения тяги выбирается средним или медленным, для лучшей «прокачки» мышц спины.

• Восстановительные мероприятия

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности.

1.5. Планируемые результаты

После окончания «Стартового уровня» обучающийся должен знать и уметь:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- владение базовой техникой пауэрлифтинга;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

После окончания «Базового уровня» обучающийся должен знать и уметь:

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
- овладеть навыками специальной разминки, освоить правильную технику выполнения отдельных упражнений в пауэрлифтинге (приседание со штангой на спине, жим штанги лежа, становая тяга),
 - совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
 - осознанно формировать морально-волевые качества;
 - освоить теоретические разделы программы;
 - постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;
 - постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
 - постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей.

Планируемые результаты освоения программы по итогам всего периода обучения:

Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий пауэрлифтингом;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- 2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

- 1) приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, истории ее развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- 2) приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и виде спорта пауэрлифтинг, истории его развития;
- 3) владение краткими сведениями о строении и функциях организма;
- 4) владение гигиеническими знаниями и навыками;
- 5) приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;
- 6) приобретение знаний о правилах соревнований вида спорта пауэрлифтинг;
- 7) укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- 8) повышение уровня физического развития обучающихся;
- 9) систематичность занятий пауэрлифтингом;
- 10) владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений;
- 11) приобретение опыта участия и регулярное участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях по пауэрлифтингу.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	1 – 2 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	Не позднее 31 мая
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	СОГ 1 - 108 часов СОГ 2 - 216 часов
Продолжительность занятия (академический час)	СОГ1 - 45 мин (один академический час) СОГ2 - 90 мин. (два академических часа)
Периодичность занятий	СОГ1 – 3 часа в неделю; СОГ2 - 6 часов в неделю, 3 раза в неделю
Промежуточная аттестация	01 декабря – 15 декабря 10 мая – 25 мая
Объем и срок освоения программы	324 часов, 2 года обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	28 декабря – 08 января
Каникулы летние	01 июня – 31 августа

2.2. Условия реализации программы

• Материально-техническое обеспечение

Одним из условий успешности реализации программы является соответствие материально-технических возможностей учреждения задачам воспитательно-образовательной деятельности детей по программе «Силовое многоборье». Данные помещения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям, предъявляемым к спортивным помещениям в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для реализации учебно-тренировочного процесса необходимо:

- 1) спортивный зал;
- 2) тренажерный зал
- 3) необходимое оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велотренажер	штук	1
2.	Весы электронные	штук	1
3.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	7
4.	Гири спортивные	штук	20
5.	Блок для мышц спины (тяга сверху)	штук	1
6.	Груша боксерская	штук	1
7.	Зеркало	штук	3
8.	Канат для лазанья		
9.	Подъемник для штанги	штук	1

10.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
11.	Секундомер	штук	1
12.	Силовая рама	штук	1
13.	Скамейка для жима лежа	штук	2
14.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
15.	Скамья Скотта	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	1
17.	Стойка для приседаний)	штук	2
18.	Стойка под гантели	штук	2
19.	Стойка под грифы	штук	1
20.	Стойка под диски	штук	3
21.	Тренажер баттерфляй	штук	1
22.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	1
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
24.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4
25.	Шведская стенка с брусьями для отжимания, с блоком для тяги снизу	штук	1

• Информационное обеспечение

Перечень информационно-методических материалов, рекомендуемых для тренеров-преподавателей, работающих по данной программе, а так же отдельный список рекомендуемой литературы для учащихся и их родителей в помощь в освоении данной программы представлен на странице 28.

Для съемки и дальнейшего анализа учебно-тренировочных поединков, просмотра учебных и художественных фильмов по тематике программы необходимы ноутбук, мультимедийный проектор, видеокамера, фотоаппарат.

• Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя, согласно Приказу Минздравсоцразвития Российской Федерации от 26.08.2010 г. № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», реализующего данную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

• Методические материалы

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по месяцам, рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок и планирование спортивных результатов, а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, технике безопасности на занятиях, оказанию первой помощи,

закаливанию, гигиене, питанию, основных средствах восстановления, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

В объединении методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе результатов педагогических советов и под руководством инструктора-методиста.

Многолетняя подготовка спортсменов представляет единый педагогический процесс, в основе которого лежат следующие принципы:

- последовательность и преемственность задач, методов и средств на всех этапах подготовки обучающихся;
- постепенное повышение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- текущее и перспективное планирование;
- индивидуализация тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах подготовки.

В соответствии с деятельностным подходом, процесс обучения есть всегда обучение деятельности. Это предполагает: осознание, целеполагание, планирование деятельности, ее организацию, оценку результатов и самоанализ (рефлексия). Процесс обучения и воспитания основывается на комплексе учебно-тренировочных занятий.

• **Формы, методы и принципы реализации содержания программы:**

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс осуществляется в очной форме, возможно дистанционное обучение.

Методы обучения:

- словесный метод – объяснение, инструктаж, беседа, дискуссия (объяснение целей, задач, конкретных упражнений в учебно-тренировочном процессе, а также подведение итогов занятий, инструктаж по технике безопасности, профилактические беседы и т.д.);
- наглядный метод – демонстрация, иллюстрация, наблюдение (демонстрация конкретного упражнения, задания);
- практический метод (использование упражнения как основного вспомогательного звена при проведении учебно-тренировочного занятия);
- игровой метод (с помощью игры донести смысл, какого-либо упражнения);
- метод воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.), с помощью данных методов улучшить качество выполнения конкретных упражнений.

Формы организации учебного занятия: занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно- ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (наглядные пособия и др.)

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции физкультурно-спортивной направленности.

Педагогические технологии:

Технология индивидуализации обучения - совокупность психологических, организационно-управленческих, педагогических, учебно-методических приемов, методов и технологий, которые обеспечивают индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Технология индивидуализации обучения строится непосредственно на индивидуальном подходе, который можно определить как организацию учебного процесса на основе учета особенностей обучающихся. В программе предусмотрен данный подход, который проявляется к том, что каждый обучающийся освоит тот или иной технический прием.

Технология коллективного взаимообучения. Применяется для изучения нового материала и обобщения, систематизации, углубления знаний. Эта технология требует наличия развитых общеучебных умений и навыков обучающихся и умений работать в парах сменного состава. Самое главное в основе технологии коллективного взаимообучения – это наличие воспитательного и здоровьесберегающего аспекта: он заключен в проблеме общения (обучающийся – педагог, обучающийся – обучающийся). Также является основной в нашей программе, так как многие упражнения делаются в парах, мини-группах сменного состава, при этом наиболее успешные обучающиеся выполняют роль помощников для тренера для других обучающихся.

Технология игровой деятельности - игровые формы взаимодействия педагога и обучающихся через реализацию определенного сюжета (игры, сказки, спектакля). Другими словами, понятие «игровые технологии» включает достаточно большую группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В нашей работе используем психологические игры для проявления лидерских качеств обучающихся.

Коммуникативная технология обучения – предполагает создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения. Для внутренней перестройки мыслительного процесса необходим своего рода катализатор развития, в качестве которого и выступает конфликт. В нашей работе, после тренировки в виде рефлексии, каждый обучающийся может высказать свое мнение о тренировочном процессе, спросить о том, чего не понял или зачем это делается.

Здоровьесберегающая технология - это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся на всех этапах его обучения и развития. Основой нашей программы является здоровьесбережение обучающихся, так как пауэрлифтинг одна из форм здоровьесбережения.

Алгоритм учебного занятия:

Вводная часть. Состоит из построения, приветствия, оглашение темы занятия, техники безопасности, разминки и растяжки.

Основная часть занятия. Работа по тренировочной программе (выполнение физических упражнений с гантелями и штангой в соответствии с календарным учебным графиком).

Заключительная часть занятия. Заминка (растяжка, упражнения на расслабление мышц). Подведение итогов занятия.

Дидактическое обеспечение реализации программы разработано в соответствии с темами учебного плана программы. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия:

- схематический или символический (стенды с изображениями выполняемых упражнений, нормативные таблицы)
- картинный (фотоматериалы выступлений спортсменов, выпускников)
- звуковой (музыка для тренировок)
- смешанный (учебные фильмы, видеозаписи выступлений)
- дидактические пособия (папка с тренировочными программами спортсменов, карточки личных достижений).

Принципы спортивной подготовки:

– Принцип сознательности и активности. Ясное и отчетливое понимание цели, задач тренировки, средств, методов и т.д. Обеспечивает успешное обучение спортивной техники и тактики, эффективное развитие силы, быстроты, выносливости, воспитание моральных и волевых качеств, результативное участие в соревнованиях.

– Принцип специализации. В зависимости от морфологических, физиологических, психологических особенностей, от уровня подготовки необходима узконаправленная специализация

– Принцип всесторонности. Он определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения физическое, совершенство в целом.

– Принцип возрастающих нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов играет одну из решающих ролей в достижении успеха.

– Принцип повторности. Всё многообразие задач спортивной тренировки решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревнований и т.д.

– Принцип разнообразия и новизны. Необходим для облегчения и отдыха психической сферы, устающей от привычного фона занятий, для усиления воздействия средств и методов и, следовательно, адаптационных положительных изменений.

– Принцип наглядности. Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной технике, тактике. Демонстрация с помощью видеозаписей, кино, фото таблиц, рисунков, моделей того, чему обучают, значительно ускоряет обучение.

– Принцип индивидуализации. Индивидуальный подход диктует реализацию спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке.

Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана

МБУ СПК «ВИТЯЗЬ» в своей воспитательной работе с детьми ориентируется на военно-патриотическое воспитание, придерживаясь логики во взаимосвязи физкультурно-спортивного воспитания спортсмена-борца и военно-патриотического воспитания гражданина-патриота.

За годы работы в клубе сложились свои традиции. Помимо выездов на соревнования различного уровня, клуб принимает участие и в других мероприятиях.

Ежегодно составляется План воспитательных мероприятий МБУ СПК «ВИТЯЗЬ», кроме того, у каждого тренера-преподавателя имеется индивидуальный план воспитательной работы в группах. Эти планы включают досуговые и тематические воспитательные мероприятия с привлечением к участию родителей воспитанников, специалистов по тематике мероприятия, представителей общественных организаций и др.

Педагогическая целесообразность данного направления воспитательной работы заключается в необходимости воспитания личностных качеств, способных преобразовать духовность окружающего мира, защитить человека от дурных поступков, помыслов и деяний, подготовить молодых людей к службе в армии.

2.3. Формы контроля и оценочные материалы

Для систематического контроля, оценки и анализа уровня подготовки учащихся, их физического развития, состояния здоровья и личностной зрелости необходимо выделять в

учебно-тренировочном процессе достаточное время для диагностических, зачётных и аттестационных мероприятий.

Мониторинговые мероприятия проходят в различной форме на разных ступенях обучения:

- входная диагностика: собеседование, сдача контрольных нормативов;
- промежуточная аттестация: сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях;
- итоговая аттестация: сдача итоговых контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Текущий мониторинг: педагогическое наблюдение.

Входная диагностика проводится в начале учебного периода и направлена на определение степени готовности ребенка к той или иной деятельности. В нее включены: тестирование физических качеств, врачебное освидетельствование. По результатам диагностики анализируются полученные результаты и подбираются индивидуальные нагрузки, определяется формы и методы работы с данными детьми.

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, призванная определить динамику развития каждого ребенка, правильность подобранных учебно-тренировочных программ. В нее кроме тестов по общей физической подготовке, используемых при вводной диагностике, включены тесты по специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке, где дети демонстрируют степень освоения базовыми элементами пауэрлифтинга и уровень развития физических качеств.

Обучение по программе оканчивается сдачей итоговых контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения представлены в Приложении 1. Контрольные упражнения и нормативы по их выполнению соответствуют требованиям всероссийского комплекса Готов к труду и обороне. В таблицах указаны нижние границы выполнения норматива на ту или иную оценку.

Задачи, которые решает промежуточный и итоговый контроль обучающихся:

1. Подведение итогов
2. Выяснение результативности, роста каждого ребенка.
3. Расширение образовательного пространства.
4. Связь с родителями.
5. Формирование коммуникативной культуры.
6. Самореализация учащихся, презентация своей деятельности в социуме.
7. Мониторинг образовательной программы.

Для отслеживания результативности учебной деятельности каждого ребёнка (знания, умения, навыки), определения уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося ведутся специальные протоколы контрольно-переводных нормативов (Приложение).

Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Абрамова, Н.Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков: сб. научных трудов/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.
2. Алибеков, О.А. Локальные упражнения с отягощениями как средство силовой подготовки мальчиков 10-15 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / О.А. Алибеков. - М., 1991. - 233 с.
3. Вайнбаум, Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 240 с.
4. Пауэрлифтинг: учебно-метод. пособие / К.Р. Волкова, Г.М. Лыдкова, Р.Е. Петров, Д.А. Шатунов; – Елабуга: Изд-во Елабужского института КФУ, 2016 – 112 с.
5. Гузь, С.М. Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье: / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12 - С.40-46.
6. Мерзлов, Г. Глубже присед, больше тяга// Мир силы, 2001, №1 С. 27
7. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. Москва изд-во «Светлана П», 1998. [Электронный ресурс]. URL: http://athlete.ru/books/powerlifting_russian_guide (дата обращения: 21.08.2023).
8. Мурзин, Д.В. Библия бодибилдинга. – М.: ЭКСМО, 2011, - 256 с.
9. Остапенко, Л.А. Пауэрлифтинг / Л.А. Остапенко // Теория и практика телостроительства. – 1994. - №1/2. – С.122-160.
10. Остапенко, Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: учебное пособие / Л.А. Остапенко. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 150 с.
11. Перов, П.В. Пути повышения эффективности тренировки в жиме штанги лёжа / П.В. Перов // Санкт-Петербург - родина отечественного атлетизма: междунар. сб. науч. - метод. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лес-гафта. - СПб., 2004. - 40 с.
12. Перов, П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом: автореф. дис. канд. пед. наук / П.В. Перов. - СПб., 2005. - 24 с.
13. Солоненко, О.А. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. – Вологда: Изд-во «Русь», 2005. – 44 с.
14. Суравецкий, А. Е., Становая тяга// Мир силы, 2000, №4
15. Технические правила. Федерация пауэрлифтинга России. 2019. [Электронный ресурс]. URL: <https://rulaws.ru/acts/Pravila-vida-sporta-pauerlifting/>(дата обращения: 21.07.2023)
16. Шейко, Б.И., Методика планирования для начинающих пауэрлифтеров// Мир силы, 1999, №4
17. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: издание исследовательского отдела ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005. -504 с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Залесский, М.З. Как стать сильным / М.З. Залесский. - М.: Росмэн-Издат, 2000. – 124 с.
2. Мини-журнал. Жим-марафон 2014, №4. - 22 с.
3. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов; по общ. ред. Б.И. Шейко.- Москва, 2013.- 560 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://zhimlezh.ru/kniga-sheiko-pauerlifting.php>

**Контрольно-переводные нормативы «Силовое многоборье» для СОГ-1
(промежуточная аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
<i>Общая физическая подготовка</i>							
1.	Бег на 30 м, с	≤ 6	6,4	6,8	≤ 6,4	6,7	7,0
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥ 8	5	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥ 16	10	6
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин. (кол-во раз)	≥ 45	35	30	≥ 40	30	26
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	≥ 21	13	9	≥ 10	6	5
5.	Прыжок в длину с места, см	≥ 150	140	130	≥ 140	130	120
<i>Техническая и специальная физическая подготовка</i>							
6.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах, с	≥ 8	7	6	≥ 8	7	6
7.	Приседание, ладони на затылке, с	≥ 15	13	11	≥ 10	8	6

**Контрольно-переводные нормативы «Силовое многоборье» для СОГ-2
(промежуточная и итоговая аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
Общая физическая подготовка							
1.	Бег на 30 м, с	≤ 5,4	5,8	6,2	≤ 6	6,3	6,6
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥ 8	5	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥ 18	12	8
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин. (кол-во раз)	≥ 47	37	31	≥ 41	31	27
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	≥ 25	15	10	≥ 15	9	6
5.	Прыжок в длину с места, см	≥ 165	155	145	≥ 150	140	130
Техническая и специальная физическая подготовка							
6.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах, с	≥ 9	8	7	≥ 9	8	7
7.	Приседания со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) (кол-во раз)	≥ 8	6	4	≥ 8	6	4
8.	Жим штанги (вес штанги 70% от повторного максимума) (кол-во раз)	≥ 9	7	5	≥ 9	7	5
9.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума) (кол-во раз)	≥ 6	5	4	≥ 6	5	4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 675505986290264717065665691802464930290134565831

Владелец Шпаков Анатолий Валерьевич

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025