|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Олимпиец»муниципального образования город Новороссийск

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на педагогическом совете № 3 от 8.04. 2020 г. | «Утверждаю»Директор МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Ю. Болдыш |

**ПРОГРАММА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»**Срок реализации – с 13.04-31.05.2020**Разработчики:**Утюжаев Георгий Давыдович тренер- преподаватель отделения пауэрлифтинг Снигирева Александра Яковлевна зам. по УВР МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»;г. Новороссийск 2020 |

 |

**СОДЕРЖАНИЕ**

 **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………….4**

* 1. Характеристика вида спорта пауэрлифтинг…………………………4
	2. Виды технологических платформ электронного обучения с применением дистанционных технологий……………………………………………………6
	3. Формы организации образовательного процесса в условиях электронного обучения………………………………………8
	4. Необходимые условия для осуществления образовательной деятельности ………………………………………………….10
	5. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение………………………………12
	6. Планируемые результаты и способы определения………...13

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН:**

 1. Продолжительность и объемы реализации программы

по предметным областям…………………………………………..14

 2. Учебный план…………………………………………...14

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. Теоретическая подготовка…………………………………..18
2. Общая физическая подготовка ……………………………...16
3. Специальная физическая подготовка……………………….17
4. Промежуточная аттестация………………………………….17

 **4.** **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

 1. Организация тренировочного процесса………………18

2. Общая физическая подготовка…………………………18

3. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса…………………………………….19

4. Структура занятия электронного обучения……………19

5. Примерный план электронного обучения, с помощью

дистанционных образовательных технологий………………..22

1. **ЛИТЕРАТУРА…………………………………………………….31**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15. 11.2018 № 939, реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013года № 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённых приказом Минспорта России от 24 октября 2012 года № 325, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с учётом федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессональных программ в области физической культуры и спорта и сроки обучения по этим программам организациям спорта и сроки. Приказ Минспорта России от 20 марта 2013 года №123, и Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. о 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации». Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226). Постановление главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 30 марта 2020 г. № 178 «О введении режима повышенной готовности на территории Краснодарского края и мерах по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (2019- nCoV)»

**1. Характеристика вида спорта пауэрлифтинг.**

Пауэрлифтинг (англ. powerliftrng; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — 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: приседания со штангой на спине (точнее на

верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и 5 определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той

или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Но многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга, либо занимались обоими видами спорта одновременно — Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулмэн, Франко Коломбо, из российских спортсменов

— Евгений Мишин, Андрей Сорокин, Сергей Шелестов и др.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идѐт по суммарному максимально взятому весу во всех трѐх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых

категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбреннера (WPC-WPO).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжѐлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В конце 1950-х годов Великобритания имела свой вид пауэрлифтинга, называемый «Strength Set», состоящий из подъема на бицепс, жима лѐжа и приседаний, выполняемых именно в таком порядке. А в 1964 году прошел первый неофициальный чемпионат США (Йорк, штат Пенсильвания). Amateur Athletic Union (AAU) был проведен первый национальный чемпионат в 1965 году, на котором жим лѐжа, приседания со штангой, и становая тяга уже были соревновательными движениями.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 был проведѐн первый чемпионат мира. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты.

В 1986 был основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC), позже появились и другие альтернативные международные организации.

 Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растѐт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF — единственная международная организация в

пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; c 1963 года пауэрлифтинг включен в программу Паралимпийских игр

как «тяжѐлая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг. Количество стран-участниц — 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие и женщины. Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешѐл по наследству от тяжѐлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

 Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всѐ большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лѐжа является единственным доступным силовым упражнением.

Большое количество федераций предлагает разный по своему характеру пауэрлифтинг.

Соревнования по версии WPO или ХРС больше напоминают яркое шоу — громадные веса, многослойная экипировка («скафандры» и «домкраты», по мнению противников такой экипировки), спортсменов «заводят» пощѐчинами и нашатырѐм. Другой пауэрлифтинг предлагает IPF, предлагающее зрителям

традиционное спортивное состязание, где правилами прямо запрещено бить спортсменов по лицу и нюхать нашатырь перед зрителями. К слову, на фестивале силовых видов спорта Arnold Classic, соревнования альтернативных федераций более популярны у зрителей, чем турнир IPF. Экипировка в

пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся: широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики; эластичное трико («борцовка»);

мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);

длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается:штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или

специальная обувь для тяги мягкие неопреновые наколенники , тяжѐлоатлетические напульсники вместо

кистевых бинтов.

Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку.

На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка:бинты на колени и на запястья; майка для жима лежа; майка для приседаний и становой тяги; комбинезон для приседания; комбинезон для становой тяги; и некоторые другие.

Поддерживающая экипировка в пауэрлифтинге появилась с целью защиты от травм, при этом за счет жесткости ткани дала прибавку в 5-15 кг в каждом движении. Однако за последние годы производители экипировки для пауэрлифтинга так усовершенствовали свою продукцию, что средняя прибавка в каждом упражнении достигла 50 кг, а максимальная доходит до 150, в отдельных случаях — ещѐ больше. Например, Райан Кеннелли в многослойной экипировке выжал 487,6 кг, а без экипировки 294,8 кг; Андрей Маланичев в одних бинтах приседал 450 кг, в однослойной экипировке — 485 кг.

Общий вклад экипировки в сумму троеборья можно оценить по таким цифрам: на 2014 г. экипировочный рекорд мира (IPF) равен 1230 кг. в категории 120+ кг., установил Карл Ингвар Кристенсен; а безэкипировочный рекорд мира в той же категории равен 972 кг. и установлен Рэем Вильямсоном в 2014 году.

**2. Виды технологических платформ электронного обучения с применением дистанционных технологий.**

В настоящее время различают следующие основные виды технологических платформ электронного обучения с применением дистанционных технологий - кейс-технологии и сетевые технологии.

* **Кейс-технология**. Кейс-технология основывается на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудио-, видео- и мультимедийных учебнометодических материалов и их рассылке для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателейтьюторов.
* **Сетевые технологии.** Сетевые технологии, использующие телекоммуникационные сети для обеспечения учащихся учебнометодическим материалом и взаимодействия с различной степенью интерактивности между преподавателем и учащимся. Сетевые технологии подразделяются на асинхронные и синхронные.
* Асинхронные технологии реализуют распределенное обучение, а синхронные - истинно дистанционное обучение. Использование сетевых технологий для электронного обучения с применением дистанционных технологий. Асинхронные сетевые технологии (офлайн-обучение) - средства коммуникаций, позволяющие передавать и получать данные в удобное время для каждого участника процесса, независимо друг от друга. К данному типу коммуникаций можно отнести к примеру:

 **1. Форумы.** Удобство их использования заключается в публичном обмене опытом, знаний и любой другой информации. Достаточно создать новую тему или присоединиться к существующим, затем оставить свои сообщения или комментарии. Информация будет доступна всем участникам процесса, что позволит в любой момент ответить или прочитать сообщение, или комментарий. Все проведенные дискуссии можно прочитать и добавить свой ответ к ним в любое время.

**2. Электронная почта.** Этот вид связи подходит только для персонального «адресного» общения, делая затруднительными публичные обсуждения.

**3. Wiki-сайт**. Относительно новый и популярный способ обмена информацией. Это - веб-сайт, содержимое которого наполняется любым участником обучения, с возможностью многократного редактирования и внесения новых данных. Групповое участие в создании материала делает процесс интересным, вовлекая обучающихся в формирование базиса знаний. Синхронные сетевые технологии (онлайн-обучение) - это средства коммуникации, позволяющие обмениваться информацией в реальном времени. Данный тип обратной связи между участниками учебного процесса предоставляет возможность непосредственного общения в реальном времени. 14 Видео-конференции. Общение проходит в непосредственном контакте с педагогом и обучающимися, к примеру через платформу через Skype (Приложение 3 к настоящим Методическим рекомендациям). Текстовые конференции (чаты). Наиболее распространенными вариантами общения являются персональные чаты между двумя участниками процесса обучения. Однако, при необходимости, чат может быть публичным с тремя и более участниками процесса дистанционного обучения. В зависимости от используемых средств телекоммуникации можно выделить три варианта организации электронного обучения: - обучение на основе кейс-технологии, - сетевое обучение, - смешанное обучение.

**3. Формы организации образовательного процесса в условиях электронного обучения.**

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения выстраивается в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (например, клубы, секции, кружки, лаборатории, студии, оркестры, творческие коллективы, ансамбли, театры), а также индивидуально. В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности:

1. Виды занятий: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров); видеоконференции, форумы, дискуссии, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты среды Moodle; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Webex и др.); семинары (офлайн – семинары, настраиваемые в среде Moodle; онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров); чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.); 15 видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, выставки мастер-классы; веб – занятия электронные экскурсии телеконференции. Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

2. Для организации электронного обучения наиболее эффективным является следующие формы учебного инструментария: лекция, представляющая собой последовательность страниц, которые могут отображаться линейно, как презентации, нелинейно, с ветвлениями или условными переходами между страницами, либо комбинированно, с использованием обоих вариантов; глоссарий, позволяющий создавать и поддерживать список определений в формате словаря с возможностью производить поиск и перемещение по записям, используя алфавит, категории, даты и имена и автоматическим преобразованием в ссылки терминов глоссария встречающихся в тексте; база данных, расширяющая возможности глоссария и позволяющая определять произвольную структуру записей (данных) и поддерживающая такие типы полей, как: дата, картинка, ссылка, текстовая область, текстовое поле, файл, число, широта/долгота; тест с созданием единой базы тестовых заданий, используемых в тестах различных курсов, обеспечением возможности при необходимости автоматического оценивания и определением различных ограничений по работе с тестом: время начала и окончания тестирования, задержки по времени между попытками, количество попыток, пароль на доступ, доступ только с определенных сетевых адресов и др.; задание, дающее возможность учащемуся дать ответ в виде текста, файла, нескольких файлов; семинар, позволяющий проводить многопозиционное и многокритериальное оценивание работ; вебинар, обеспечивающий возможность проведения видеолекций и видеоконференций непосредственно в курсах, позволяющий гибко управлять 16 ролями (участник, модератор), использовать наряду с видео-вещанием, белую доску, а также загрузку графических файлов любым из участников сессии. различные типы форумов: новостной, стандартный форум для общих обсуждений, простое обсуждение, каждый открывает одну тему, вопросответ; чат с использованием поддержки, картинок, математических формул и т.п.; опрос, используемый для голосования или сбора мнений по какомулибо вопросу; wiki-страница, обеспечивающая возможность редактировать любым пользователем; блог, позволяющий каждому участнику образовательного процесса вести закрытые дневники и, по желанию, публиковать записи на сайте для просмотра другими пользователями.

 3. В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающегося можно выделить следующие формы организации электронного обучения: самообучение, организуемое посредством взаимодействия, обучающегося с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы; индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном обучении; обучение в группе, предполагающее активное взаимодействие всех участников учебного процесса. Каждый из указанных подходов в организации электронного обучения характеризуется спектром педагогических методов и приёмов обучения. Основными элементами организации электронного обучения являются следующие:

- Многоканальность доставки образовательного контента обучающимся с помощью используемых ИКТ;

- В качестве средств доставки контента или обеспечения повышения ее эффективности могут выступать: локальная сеть учебного заведения или информационнообразовательная среда, взаимодействие в которой происходит посредством сети интернет; 17 компьютеры и презентационное оборудование в совокупности с используемыми в процессе очных занятий презентациями, анимацией и пр.;

 - Средства поддержки методической работы педагога при обучении в ИКТ-насыщенной среде (электронная библиотека, медиатека, электронный каталог традиционной библиотеки учебного заведения и т.д.); 4. Расширенный набор средств удаленного взаимодействия, обучающегося с педагогом: видеоконференции; электронная почта; образовательные интернет-ресурсы; трансляция или запись лекций; 5. Современные средства повышения эффективности оценивания результатов обучения, предполагающие включение контрольных элементов, использование компьютерного тестирования;

Для учета результатов образовательной деятельности, используется электронная система учета уровня освоения программного материала.

**4. Необходимые условия для осуществления образовательной деятельности по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период отмены (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарноэпидемиологическим основаниям.**

Организация дополнительного образования, осуществляющая образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период отмены (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарноэпидемиологическим основаниям: 2.1.1. разрабатывает и утверждает локальный акт (приказ, положение) об организации дистанционного обучения, в котором определяет, в том числе порядок оказания учебно-методической помощи учащимся (индивидуальных консультаций) и проведения текущего контроля и итогового контроля по реализуемой программе;

 1. формирует реестр дополнительных общеобразовательных программ или частей(и) программы, реализуемыми педагогами с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – Реестр программ). Основание для включения программы в Реестр программ – заявление педагога дополнительного образования

2. формирует расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, предусматривая сокращение времени проведения занятия от 15 до 30 минут в зависимости от возраста учащегося;

3. информирует учащихся и их родителей о реализации дополнительной общеобразовательной программы либо ее части(ей) (модуля, раздела) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – дистанционное обучение), в том числе знакомит с расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля по программе либо ее части(ей), консультаций;

 2.1.5. Обеспечивает ведение учета результатов образовательного процесса в электронной форме.

 «Режим максимального объема тренировочной работы электронного обучения»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период обучения | Минимальная наполняемость групп (чел). | Максимальная наполняемость групп(чел). | Максималь-ный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед). |
| Спортивно-оздоровительный | 13.04.2020-31.05.2020 | 10 | 30 | 4 |

- учебный план определяется из расчёта 7 недель тренировочных занятий.

**5. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение.**

Медицинские требования:

Зачисление на обучение возможно только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта пауэрлифтинг.

Не менее, чем раз в год, учащиеся проходят углубленное медицинское обследование в местном врачебно-физкультурном отделении. Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением учащимися медицинского осмотра.

Возрастные требования:

Зачисление на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спора пауэрлифтинг осуществляется с 10 лет. Срок реализации и возраст учащихся не ограничивается при наличии желания заниматься пауэрлифтингом по данной программе.

Учащиеся, успешно проходящие программу и выполняющие минимальные нормативные требования, не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

Психофизические требования:

Для учащихся дошкольного и раннего школьного возраста требования к психофизическим качествам самые элементарные. Наличие желания заниматься спортом, самостоятельность, умение слушать и выполнять задание преподавателя, минимальные требования к быстроте движений, силе, ловкости.

Обучение по данной программе, как раз и направлено на развитие необходимых психофизических качеств для дальнейших занятий спортом.

Для учащихся более старшего возраста эти требования выше. Психологическая нагрузка в виде спорта пауэрлифтинг очень велика. К учащимся данной программы предъявляются большие требования в плане психофизического состояния.

Умение управлять своими эмоциями во многом определяет успешность освоения программы.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- сдерживание сильного волнения, неуверенности мимикой, волевыми усилиями стараться выразить состояние готовности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приёмов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

**6. Планируемые результаты и способы определения.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны**знать**:

- основные понятия и терминологию вида спорта - пауэрлифтинг;

- роль физической культуры и спорта в жизни человека;

- историю развития пауэрлифтинг;

- правила соревнований вида спорта – пауэрлифтинг;

 должны **уметь:**

**-** соблюдать режим и владеть основами гигиены;

- соблюдать требования техники безопасности;

- владеть техникой выполнения основных действий в пауэрлифтинге (основных положений – стоек;передвижений; атакующих действий – ударов; защитных действий руками – подставок, отбивов; защитных действий туловищем – отклонов, уклонов, нырков; защитных действий с помощью ног.)

 В результате освоения программы ожидается рост уровня общей и специальной физической подготовки, определяемый результатами контрольных нормативов.

**1. Продолжительность и объемы реализации программы**

**по предметным областям.**

 Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);

- общая и специальная физическая подготовка;

1. **Учебный план.**

Таблица №1

 Учебный план на период с 13.04.2020-31.05.2020, группы базового уровня 1 года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Недели**  |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |  |  |  |  |  | **Всего (час)** |
| **Теоретическая** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Общая физическая**  | 2 | 2 | **2** | **2** | **2** | **2** | 2 |  |  |  |  |  | **14** |
| **Специальная физическая**  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | **12** |
| **Итого (час)** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |  |  |  |  |  | **28** |

Учебный план на период с 13.04.2020-31.05.2020, группы базового уровня 2 года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Недели**  |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |  |  |  |  |  | **Всего (час)** |
| **Теоретическая** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Общая физическая**  | 2 | 2 | **3** | **3** | **3** | **3** | 3 |  |  |  |  |  | **19** |
| **Специальная физическая**  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | **14** |
| **Итого (час)** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |  |  |  |  |  | **35** |

Учебный план на период с 13.04.2020-31.05.2020, группы базового уровня 3 года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Недели**  |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |  |  |  |  |  | **Всего (час)** |
| **Теоретическая** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Общая физическая**  | 3 | 3 | **3** | **3** | **3** | **3** | 3 |  |  |  |  |  | **21** |
| **Специальная физическая**  | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  | **19** |
| **Итого (час)** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |  |  |  | **42** |

Учебный план на период с 13.04.2020-31.05.2020, группы базового уровня 4 года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Недели**  |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |  |  |  |  |  | **Всего (час)** |
| **Теоретическая** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Общая физическая**  | 3 | 3 | **4** | **4** | **4** | **4** | 4 |  |  |  |  |  | **26** |
| **Специальная физическая**  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  | **28** |
| **Итого (час)** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |  |  |  |  | **56** |

Учебный план на период с 13.04.2020-31.05.2020, группы базового уровня 5 года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Недели**  |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |  |  |  |  |  | **Всего (час)** |
| **Теоретическая** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Общая физическая**  | 4 | 4 | **4** | **4** | **4** | **4** | 4 |  |  |  |  |  | **28** |
| **Специальная физическая**  | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  | **33** |
| **Итого (час)** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |  |  |  |  |  | **63** |

Учебный план на период с 13.04.2020-31.05.2020, группы базового уровня 6 года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Недели**  |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |  |  |  |  |  | **Всего (час)** |
| **Теоретическая** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Общая физическая**  | 4 | 4 | **5** | **5** | **5** | **5** | 5 |  |  |  |  |  | **33** |
| **Специальная физическая**  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  | **35** |
| **Итого (час)** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  |  |  |  |  | **70** |

Учебный план на период с 13.04.2020-31.05.2020, группы углубленного уровня 1 года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Недели**  |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |  |  |  |  |  | **Всего (час)** |
| **Теоретическая** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Общая физическая**  | 5 | 5 | **5** | **5** | **5** | **5** | 5 |  |  |  |  |  | **35** |
| **Специальная физическая**  | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  | **40** |
| **Итого (час)** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |  |  |  |  |  | **77** |

Учебный план на период с 13.04.2020-31.05.2020, группы углубленного уровня 2 года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Недели**  |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |  |  |  |  |  | **Всего (час)** |
| **Теоретическая** | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| **Общая физическая**  | 5 | 5 | **5** | **6** | **6** | **6** | 6 |  |  |  |  |  | **39** |
| **Специальная физическая**  | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  | **39** |
| **Итого (час)** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |  |  |  |  |  | **84** |

Учебный план на период с 13.04.2020-31.05.2020, группы углубленного уровня 3 года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Недели**  |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |  |  |  |  |  | **Всего (час)** |
| **Теоретическая** | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |
| **Общая физическая**  | 5 | 5 | **6** | **6** | **6** | **6** | 6 |  |  |  |  |  | **40** |
| **Специальная физическая**  | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |  |  |  | **45** |
| **Итого (час)** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |  |  |  |  |  | **91** |

Учебный план на период с 13.04.2020-31.05.2020, группы углубленного уровня 4 года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Недели**  |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** |  |  |  |  |  | **Всего (час)** |
| **Теоретическая** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Общая физическая**  | 6 | 6 | **6** | **6** | **6** | **6** | 6 |  |  |  |  |  | **42** |
| **Специальная физическая**  | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  | **54** |
| **Итого (час)** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** |  |  |  |  |  | **98** |

 Продолжительность одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2 академических часов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Теоретическая подготовка**

 На базовом уровне необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких результатов.

 Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная её задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Новичкам необходимо прививать любовь к избранному виду спорта, приучать к просмотру соревнований, тематических теле- и видеопрограмм.

 При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме.

 Теоретическая подготовка включает в себя правила соревнований по пауэрлифтингу, правила поведения и техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке, стадионе. Необходимо ознакомить учащихся с историей пауэрлифтинга, историей развития пауэрлифтинга в России, ознакомить с биографиями выдающихся спортсменов прошлого и настоящего.

Теоретическая подготовка обязательно должна включать основные понятия техники и тактики пауэрлифтинга.

1. **Общая физическая подготовка**

 Общая физическая подготовка включает в себя следующие разделы:

**- Общеразвивающие упражнения.** Должны быть направлены на всестороннее физическое развитие учащихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление сухожильно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

**- Упражнения для комплексного развития качеств.**Строевые упражнения: перестроения в шеренги и колонны, повороты, переход на бег и шаг, изменение скорости движения строя.

**- Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением сопротивления собственного веса: подтягивания на перекладине, упражнения в упоре лёжа и сидя, приседания, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения на канате.

**- Упражнения для развития скорости.**Бег с максимальной скоростью, повторный, рывковый, челночный бег, выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки с места в длину и в высоту.

**- Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с максимальной амплитудой движения. Упражнения на растягивание пассивное (самостоятельное) и активное (с помощью партнёра).

**- Упражнения для развития ловкости.** Сложно-координационные гимнастические и акробатические упражнения, жонглирование, спортивные игры. Работа со скакалкой и теннисным мячом.

**- Упражнения для развития выносливости.** Равномерный и переменный бег на различные дистанции.

1. **Специальная физическая подготовка**

 Специальная физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе включает в себя упражнения, закладывающие фундамент для развития физических качеств в виде спорта. Это различные движения имитирующие ударные элементы техники, передвижения и защитные действия. Все «взрывные» упражнения выполняемые ногами, руками и туловищем. Упражнения в ограниченном пространстве.

**4. Промежуточная аттестация**

**Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем общей физической и специальной физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:**

 Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе базового уровня проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

1.Пресс. И.П. Лежа на спине ноги согнутые в коленях, подымание и опускания туловища, руки за головой. Засчитывается количество раз.

3. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п. ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5. Поднимание ног из исходного положения лежа. Поднимаются прямые ноги на высоту 90 градусов. Засчитывается количество раз.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

1. **Организация тренировочного процесса**

 Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

 На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

 Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

 Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

 Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учётом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

1. **Общая физическая подготовка**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития учащихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

 Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

 Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития учащихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста учащихся и наличия материальной базы.

**Строевые упражнения:** Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

 Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа), с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за голову, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

**Упражнения для формирования правильной осанки:** Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп учащихся, так как в процессе занятий пауэрлифтингом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы этим применяются следующие упражнения:

 - И.п. ладони за голову, локти вперёд – разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

 - И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

 - И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу – энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) – вернуться в исходное положение (выдох);

 - И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

 - И.п. лёжа на животе, руки в стороны – прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменить руку и ногу. Взявшись за голеностопные суставы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

 Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

 Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны – вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы – сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и обхватить его руками – поднимание ног вверх – назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении – подъём гири с поля, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

**Упражнения в равновесии:** Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамье, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора, с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с (гантелями), гирями в руках.

**Упражнения для развития быстроты:** Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у учащихся.

**Упражнения для развития выносливости:** Развитие специальной выносливости спортсменов базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с пауэрлифтингом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные вида бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 ч и более.

 **Упражнения для развития ловкости:** Развитие ловкости может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

**Упражнения на развитие гибкости:**Развитию специальной гибкости способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава для укрепления мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых, как под одиночные, так и серии ударов.

**Упражнения для развития равновесия:** Эффективное выполнение технико-тактических приёмов существенно зависит от уровня вестибулярной системы , влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике , так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

 Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учётом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат, и т.п.)
2. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путём повышения её адаптации к специфическим движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижения вперёд (5-6 см) после выполнения различных вращения, поворотов, наклоны головой, туловищем; продвижение вперёд с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой , туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайд-степов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастике. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественно воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах учащихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

**3. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса**

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;

- целенаправленность;

- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

**4. Структура занятия электронного обучения.**

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть*. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части учебно-тренировочного занятия характерны строевые и порядковые упражнения, прыжки на месте и в передвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – чёткая организация детей, приобретение ими навыков; эти упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – чёткая организация детей, приобретение ими навыков; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

*Основная часть.* Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида – пауэрлифтинг. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части учебно-тренировочного занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – упражнения на восстановление дыхания.

**5. Примерный план электронного обучения, с помощью дистанционных образовательных технологий.**

**Приложение 1.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп СО**  | **Дозировка** |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжки на скакалке | 3 мин. |
| Растяжка | 5 мин. |
| Упражнения для круговой тренировки (5 кругов) |
| Отжимание | 10 раз |
| Приседание  | 10 раз |
| Пресс | 15 раз |
| Специальная физическая подготовка  |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 3 раза по 1,5 мин. |
| Специальная физическая подготовка:Имитационная работа |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 1,5 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 1,5 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 1,5 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 3 раза по 1,5 мин. |
| Заключительная часть: |
| Пресс, спина, отжимание от скамьи (стула) спиной вниз. | Каждое упражнение по 3 подхода 15 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка, потянутся. | 5 мин. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ1,БУ2.** | **Дозировка** |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжки на скакалке | 3 мин. |
| Растяжка | 5 мин. |
| Упражнения для круговой тренировки (5 кругов) |
| Отжимание | 10 раз |
| Приседание  | 10 раз |
| Пресс | 15 раз |
| Специальная физическая подготовка  |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 3 раза по 1,5 мин. |
| Специальная физическая подготовка:Имитационная работа |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 1,5 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 1,5 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 1,5 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 3 раза по 1,5 мин. |
| Заключительная часть: |
| Пресс, спина, отжимание от скамьи (стула) спиной вниз. | Каждое упражнение по 3 подхода 15 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка, потянутся. | 5 мин. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ3-БУ4** | **Дозировка** |
| Общая физическая подготовка |
| Разминка на месте. | 10 мин. |
| Прыжки на скакалке | 5 мин. |
| Растяжка | 5 мин. |
| Упражнения для круговой тренировки (5 кругов) |
| Отжимание | 20 раз |
| Приседание  | 20 раз |
| Пресс | 35 раз |
| Специальная физическая подготовка  |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 3 раза по 3 мин. |
| Специальная физическая подготовка:Имитационная работа |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 3 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 3 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 3 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 3 раза по 3 мин. |
| Заключительная часть: |
| Пресс, спина, отжимание от скамьи (стула) спиной вниз. | Каждое упражнение по 3 подхода 50 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка, потянутся. | 5 мин. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий с дистанционного обучения. Для групп БУ5-БУ6** | **Дозировка** |
| Общая физическая подготовка |
| Разминка на месте. | 10 мин. |
| Прыжки на скакалке | 5 мин. |
| Растяжка | 5 мин. |
| Упражнения для круговой тренировки (5 кругов) |
| Отжимание | 20 раз |
| Приседание  | 20 раз |
| Пресс | 35 раз |
| Специальная физическая подготовка  |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 3 раза по 3 мин. |
| Специальная физическая подготовка:Имитационная работа |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 3 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 3 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 3 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 3 раза по 3 мин. |
| Заключительная часть: |
| Пресс, спина, отжимание от скамьи (стула) спиной вниз. | Каждое упражнение по 3 подхода 50 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка, потянутся. | 5 мин. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий с дистанционного обучения. Для групп УУ1-УУ2** | **Дозировка** |
| Общая физическая подготовка |
| Разминка на месте. | 10 мин. |
| Прыжки на скакалке | 5 мин. |
| Растяжка | 5 мин. |
| Упражнения для круговой тренировки (5 кругов) |
| Отжимание | 20 раз |
| Приседание  | 20 раз |
| Пресс | 35 раз |
| Специальная физическая подготовка  |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 3 раза по 3 мин. |
| Специальная физическая подготовка:Имитационная работа |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 3 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 3 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 3 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 3 раза по 3 мин. |
| Заключительная часть: |
| Пресс, спина, отжимание от скамьи (стула) спиной вниз. | Каждое упражнение по 3 подхода 50 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка, потянутся. | 5 мин. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий с дистанционного обучения. Для групп УУ3-УУ4** | **Дозировка** |
| Общая физическая подготовка |
| Разминка на месте. | 10 мин. |
| Прыжки на скакалке | 5 мин. |
| Растяжка | 5 мин. |
| Упражнения для круговой тренировки (5 кругов) |
| Отжимание | 20 раз |
| Приседание  | 20 раз |
| Пресс | 35 раз |
| Специальная физическая подготовка  |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 3 раза по 3 мин. |
| Специальная физическая подготовка:Имитационная работа |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 3 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 3 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 2 раза по 3 мин. |
| Отработка технических элементов пауэрлифтинга | 3 раза по 3 мин. |
| Заключительная часть: |
| Пресс, спина, отжимание от скамьи (стула) спиной вниз. | Каждое упражнение по 3 подхода 50 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка, потянутся. | 5 мин. |

**ЛИТЕРАТУРА**

 Список литературных источников:

1. Авсиевич В. Н. Управление тренировочным процессом юношей,

занимающихся пауэрлифтингом на основе учета биологического возраста

спортсменов // Теория и методика физической культуры. 2016 № 1 С. 65–71

2. Авсиевич В. Н. Влияние тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге на

общую и специальную работоспособность юношей // Проблемы современной

науки и образования. 2016 № 5 (47). С. 185–191.

3. Авсиевич В. Н. Динамика развития и значение специальной силовой

выносливости у юношей в пауэрлифтинге // Молодой ученый. 2016 №7. С. 1051-

1053 URL https://moluch.ru/archive/111/27543/ (дата обращения: 07.04.2019).

4. Бычков А.В., Швецова Н.В. Типовая программа спортивной подготовки по

пауэрлифтингу (силовому троеборью). Красноярск, ООО «Версо», 2017 42с

5. Бычков А.В. , Швецова Н.В. Типовая программа спортивной подготовки

по пауэрлифтингу (силовому троеборью). Красноярск, ООО «Версо», 2011

6. Воробьева А.М. Тяжелая атлетика. М.: Просвещение, 1998

7. Коршунова А.В. Пауэрлифтинг. Хабаровск, 1998

8. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг путь к силе. М.: Светлана П, 1998 Перечень Интернет-ресурсов:

 1.Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

 2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru)