

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята решением
общего собрания работников
МКУ ДО «СШ»
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Утверждаю
Директор МКУ ДО «СШ»
_____ В.А. Зименс
Приказ № ____ от _____ 20 ____ г.

Согласовано
Председатель ППО
МКУ ДО «СШ»

« ____ » _____ 20 ____ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»

Возраст обучающихся: от 10 лет

Срок реализации:

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики:

Мильцаев Павел Васильевич – тренер-преподаватель по пауэрлифтингу;

Зименс Виталий Андреевич – директор МКУДО «СШ»

Саркисова Каринэ Анатольевна – методист МКУДО «СШ»

ст. Курская, 2023 г.

Содержание		
I.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объём Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III.	Система контроля	19
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	19
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	19
3.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	20
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	24
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	27
4.2.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	58
4.3.	Учебно-тематический план	63
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	69
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	72
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	72
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	76
VII.	Перечень информационного обеспечения	77
7.1.	Список литературных источников	77
7.2.	Перечень ресурсов сети «Интернет»	77
	Приложение №1	84

I. Общие положения

Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«пауэрлифтинг»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта **«пауэрлифтинг»**, утвержденным приказом Минспорта России от **09.11.2022 № 962** (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее – приказ № 999);
- приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее – приказ № 575);
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам,

- занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «джудо» (далее – Примерная программа);
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795) (далее – приказ № 634);
 - постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – приказ по ГТО)

Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, период которой составляет шесть – девять лет включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТЭ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ).

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, общей организации и напряженности занятий, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине

осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого обучающимся уровня спортивной квалификации – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе обучающихся на следующий этап.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отражены в таблице №1

Таблице №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Этап начальной подготовки	2-3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6

Срок обучения на этапе начальной подготовки максимально составляет три – четыре года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям учебно - тренировочного этапа (спортивной специализации) и возраста. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет 10 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 10 человек и более 15 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения с указанием группы здоровья и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе составляет три - пять лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям этапов совершенствования спортивного мастерства. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 12 лет. Количество человек в учебно- тренировочной группе не должно быть меньше 6 человек и более 10 человек. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения, выполнения требований ФССП.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими **девятилетнего** возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта **«пауэрлифтинг»** на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг».

Объём Программы

Объёмы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определены требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» и представлены в таблице № 2.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа

Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- 1) учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные)
- 2) учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3) включают:
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
 - специальные учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №3).

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14
	соревнованиям субъекта Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана субъекта Российской Федерации и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин:

- спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

Примечание: В таблице № 4 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг».

Организация определяют годовой объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП и не ниже установленного.

ЕКП Организации утверждается с учетом установленных требований Программы в части требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- на УТЭ (до трех лет) - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с УТЭ (свыше трех лет).

Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее - План) определяет:

общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по этапам (годам) обучения;

общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса;

выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

План составляется, регулируются и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план представлен процентном соотношении в таблице № 5

Таблица № 5

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка %	46-55	41-50	25-40	20-25
2.	Специальная физическая подготовка %	25-30	30-35	35-40	38-47
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	-	5-7	5-15
4.	Техническая подготовка %	10-20	10-20	10-15	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	1-2	1-2	2-5	2-5
6.	Инструкторская и судейская практика %	-	-	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В ходе поведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся должна осуществляться обязательным соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на спортивный сезон с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по следующим направлениям деятельности: профориентационное, здоровьесбережение патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые спортивной школой. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 .

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора формирует у обучающихся педагогические навыки, информационно-коммуникационные и навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение отражает свою деятельность в организации и проведении мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических

нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы спортивная школа вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «пауэрлифтинг».

Календарный план может корректироваться в течение спортивного сезона в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми,

финансовыми и т.п. Представленный примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в спортивной школе.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на спортивный сезон с учетом годового учебно-тренировочного плана, годового календарного графика.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7 .

Таблица

№7

Этап спортивно-подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Планы инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. **Пауэрлифтинг** как вид спорта представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально - ориентированными практическими навыками в судействе.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения в избранном виде спорта, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8 .

Этапы подготовки	Вид	Описание
Начальная подготовка	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские мероприятия. Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «джудо».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств. Научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов, объединяет такие разделы, которые способствуют избежать возникновения переутомления, перетренированности. Спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

Средства воздействуют на все основные функциональные системы (глобального воздействия):

- суховоздушная и парная бани;
- общий ручной и аппаратный массаж;
- ванны.

Общетонизирующие средства:

1) Средства, не оказывающие глубокого влияния на организм:

- ультрафиолетовое облучение;
- электропроцедуры;
- аэризация воздуха;
- местный массаж.

2) Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием:

- хвойные;
- хлоридно-натриевые ванны;

3) Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние:

- вибрационные ванны;
- некоторые виды душа;
- предварительный массаж.

Средства избирательного воздействия:

- теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные);
- облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое);
- теплый душ,
- массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Краткая характеристика планирования восстановительных мероприятий представлена в таблице №9.

Таблица №9

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж.

Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции как учебно-тренировочных режимов, так и восстановительных воздействий.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

III. Система контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является

комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на этапах спортивной подготовки обучения.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру – преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности обучающегося, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания). Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней:

1-день - оценка подготовленности общей физической подготовленности;

2-день - оценка подготовленности специальной физической подготовки.

Проводить комплексное обследование нужно на всех этапах спортивной подготовки.

В процессе обследования все обучающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, начинать по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

➤ на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

➤ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Освоение программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в установленном порядке и формах, определенных образовательной организацией.

Цель аттестации:

измерение и оценка показателей результативности обучающегося по средствам анализа развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам настоящей программы избранного вида спорта;

выявление промежуточного и итогового уровня обучающегося, для оценки эффективности тренировочных занятий и функциональных возможностей организма, зачисления и перевода на следующий год (этап) обучения.

Задачи аттестации:

- создать дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса.
- **Формы аттестации:**
- промежуточная аттестация обучающихся;
- итоговая аттестация обучающихся.

Фиксация результатов аттестации осуществляется по нормативам общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

Цель промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения Программы;
- оценка достижения конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы;
- соответствие уровня ФССП для перевода на следующий этап спортивной подготовки;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений.

Промежуточная аттестация заключается в определении соответствия уровня подготовки и проводится 1 раз в год, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки обучающихся. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки

и определения уровня спортивной квалификации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с утвержденным приказом директора школы планом проведения аттестации.

Итоговая аттестация осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Цель итоговой аттестации:

определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проводится (в конце спортивного сезона) в соответствии с утвержденным приказом директора школы графиком аттестации на основании решения педагогического совета и доводится до обучающихся и их родителей за один месяц до проведения итоговой аттестации.

В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся пятого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации). сдают контрольные нормативы по возрасту. Зачет по теоретической подготовке в виде тестирования по перечню контрольных вопросов по теории.

Результат.

Обучающемуся, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается документ об обучении собственного образца .

Текущая аттестация

Проведение **входного контроля** и текущей аттестации осуществляется педагогом. **Текущий контроль** может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол лиц, проходящих спортивную подготовку, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают:

- нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (таблица №10);
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (таблица №11).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	5.7	не более 6.0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
3. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки является также одним из требований к обучающемуся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Указания по выполнению контрольных упражнений для оценки специальной физической и технической подготовленности.

Приседание

1. 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. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с вертикально расположенным

туловищем (допускается незначительное отклонение туловища от вертикального положения) и выпрямленными в коленях ногами, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть». До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов были ниже, чем верхушки коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если ноги атлета были согнуты в коленях.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки». После этого сигнала атлет должен вернуть штангу на стойки. Любые движения ступней ног после команды «стойки» не являются причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов для возвращения штанги на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

Жим лежа на скамье

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения разрешены, но при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков). Волосы атлета не должны закрывать затылок во время жима лежа. Предпочтительной формой прически представляется конский хвост (пучок). Члены Жюри или судьи могут попросить атлета привести прическу в соответствие с этим положением.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20 и 30 см для подкладывания под ступни ног.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными

пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными, «включенными» в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт».

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь или область живота и выдержать ее в неподвижном положении, после чего старший судья подает отчетливую команду «жать». После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» с одновременным движением руки назад. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то старшим судьей на помосте подается команда «На стойки».

Тяга

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз». Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад (легкое движение вниз при завершении упражнения), то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Специфические признаки спортивной тренировки:

1. Направленность к высшим достижениям – МС.

2. Углубленная специализация (пауэрлифтинг).

3. Непрерывность тренировочного процесса:

– многолетний и круглогодичный процесс спортивной подготовки и выступлений на соревнованиях;

– взаимосвязь повторяющихся этапов, периодов, циклов, их наложение на результаты предыдущих тренировочных воздействий и кумулятивный эффект нескольких занятий;

– оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих спортивное мастерство.

- Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам – увеличение суммарного годового объема нагрузки за счет: увеличения количества тренировочных занятий (от 3-х до 5-6 в неделю); увеличение количества тренировочных занятий в течение дня (от 1 до 2-х и более);
- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла;
- увеличение объема соревновательной деятельности; увеличение количества средств восстановления.

5. Волнообразность и вариативность нагрузки - подъем и спады объема и интенсивности нагрузки в микро, мезоимакроциклах.

6. Цикличность тренировочного процесса (2-10 дней – микроциклы; 3-6 недель – мезоциклы; от 2-х недель до 6 месяцев – периоды тренировок и макроциклы).

7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной и тренировочной деятельности.

8. Единство общей и специальной физической подготовки.

Методика тренировок в пауэрлифтинге

Основной концепцией специальной силовой подготовки обучающихся любой квалификации на всех этапах является поднимание непредельного отягощения до выраженного утомления. Выбор нагрузки во многом зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, структуре мышц, типа высшей нервной деятельности и др.

Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

1. Отдельное тренировочное занятие является элементом тренировочного процесса. Его цель и задачи определяются выбором необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.
2. Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух- трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.
3. В начале тренировочного занятия выполняются соревновательные (приседания, жим лежа, тяга) или близкие к ним по структуре и величине отягощения упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим (последний подъем в подходе должен выполняться с околопредельным усилием независимо от количества повторений в подходе).
4. После основных соревновательных упражнений необходимо выполнять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и увеличение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.
5. Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.
6. На любом этапе подготовки спортсмен должен выполнять такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощений и интервалы отдыха.
7. Учебно- тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях - три раза в неделю. Причем один раз нагрузка должна быть околопредельной или предельной, а через два-три дня необходимо

- провести легкую тренировку, в которой вес уменьшается на 20-30% по сравнению с предыдущей, а количество подходов и повторений не изменяется (1-я тренировка – 90%, 2-я тренировка – 60-70% от лучшего результата в упражнении). При трехразовом включении соревновательных упражнений (при условии быстрого восстановления) можно провести среднюю тренировку (1-я тренировка – 90%; 2-я тренировка – 75-80%; 3-я тренировка – 60% от лучшего результата в упражнении).
8. Наиболее оптимальным по продолжительности является семидневный тренировочный микроцикл.
 9. Недельные тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений, количество подходов и повторений.
 10. Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного микроцикла к другому с увеличением веса отягощения, соответственно. Пример: 1-я неделя 80% - 5 подходов x 5 повторений; 2-я неделя 85% - 4 подхода x 4 повторения; 3-я неделя 90% - 3 подхода x 2-3 повторения; 4-я неделя 95-100% - 2 подхода x 1 повторение (% берутся от лучшего результата в упражнении).
 11. Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех (особенно в соревновательных) упражнениях с периодичностью ориентировочно 2-х недельных тренировочных микроциклов.
 12. Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-ти недельный период тренировок).
 13. Улучшение спортивных результатов в пауэрлифтинге должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием.
 14. В процессе тренировок силовыми упражнениями нельзя «копировать» тренировки знаменитых атлетов. Интенсивные нагрузки вызывают более глубокие сдвиги в организме начинающих атлетов и их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.
 15. Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее чем через 48 часов после предыдущей тренировки, то начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться 3 раза в неделю. С повышением уровня спортивной подготовки количество тренировок в неделю увеличивается.

Тренировочное занятие

1. Формы организации занятий

Учебно- тренировочные занятия предполагают усвоение нового материала (элементов техники и технико-тактических комбинаций).

Учебно-ренировочные занятия направлены на многократное повторение от обучения до совершенствования технической, тактической, физической, функциональной и соревновательной видов подготовки.

Восстановительные занятия характеризуются низким объемом и интенсивности нагрузок, дающих оптимальный восстановительный эффект.

Контрольные занятия определяют и оценивают уровень различной подготовленности на данном этапе годичного цикла подготовки.

2. Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть (методические задачи)

1. Организация и концентрация внимания обучающихся.
2. Сообщение задач и особенностей выполнения тренировочной нагрузки.

3. Подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения)

Длительность вводно-подготовительной части занятия от 10 до 20% тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

Основная часть (методические задачи)

1. Обучение новому теоретическому и практическому материалу.
2. Закрепление и совершенствование освоенного материала.
3. Развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.
4. Контрольные испытания и тесты.

Продолжительность основной части 70-80% тренировочного времени. Заключительная часть (методические задачи)

1. Приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.
2. Снятия напряжение с работавших мышц.
3. Подведение итогов занятия;
4. Заполнение индивидуального дневника спортсмена.
5. Задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях.

Продолжительность 10-20% тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основной части занятий.

Дозирование нагрузки на занятии

Величина нагрузки является основным тренировочным фактором, вызывающим адаптационные перестройки в организме спортсмена.

По объему нагрузки делятся на большие, значительные, средние и малые.

По интенсивности нагрузки делятся на зоны: умеренные, большие, субмаксимальные и максимальные.

Соотношение объема и интенсивности нагрузок имеет закономерность, чем больше объем, тем меньше интенсивность.

Тренировочные макроциклы

Большие циклы (макроциклы) имеют законченную программу подготовки и реализации спортивных достижений на главных соревнованиях сезона.

Типы макроциклов:

1. Этапы многолетней подготовки продолжительностью от 2-х до 4-х лет.
2. Годичные циклы подготовки (если главные соревнования проходят один раз в год).
3. Полугодичные циклы подготовки.

Двухцикловое построение годичной тренировки

Таблица №12

Макроциклы	Месяц	Период	Этапы
Первый	Сентябрь	Подготовительный	Общеподготовительный
	Октябрь		
	Ноябрь		Специальноподготовительный
	Декабрь		
	Январь		
Февраль	Зимний чемпионат		
Второй	Март	Подготовительный	Общеподготовительный
	Апрель		Специальноподготовительный
	Май	Соревновательный	Летний чемпионат

Июнь	Переходный	Реабилитация
Июль		Отдых
Август		Активный отдых

Структура годичного цикла

Годичный цикл подготовки включает в себя периоды:

Подготовительный период включает: втягивающий, базовый, развивающий и контрольно-подготовительный мезоциклы (закладывается фундаментальная база разносторонней подготовленности), общеподготовительный (втягивающий, базовый и развивающий мезоциклы), специальноподготовительный (базовый, развивающий и контрольно-подготовительный мезоцикл).

Подготовительный период – период фундаментальной подготовки. В течение этого периода создаются предпосылки спортивной формы и осуществляется ее становление. Длительность этого периода от 3-х (в полугодовом макроцикле) до 5-6 месяцев. Период делится на два этапа:

Общеподготовительный - создает предпосылки, на базе которых формируется спортивная форма -повышение функциональных возможностей организма разностороннее развитие физических качеств, увеличение количества двигательных умений и навыков. Удельный вес ОФП в этот период превышает СФП (3:1 на этапе начальной подготовки и 3:2, 2:2 у более квалифицированных спортсменов групп тренировочного этапа). На этом этапе широко применяются упражнения из других видов спорта. Упражнения СФП на этом этапе включают отдельные элементы специальной тренированности, освоение или совершенствование отдельных элементов техники за счет специально-подготовительных упражнений.

Нагрузка на этом этапе постепенно увеличивается как по объему, так и по интенсивности (преимущественно растет объем, так как он способствует в дальнейшем устойчивости спортивной формы).

Специально-подготовительный этап направлен на становление спортивной формы (развитие специальной тренированности, углубленное освоение технических и тактических приемов, которые будут применяться в предстоящих соревнованиях, специальная психическая подготовка к соревнованиям).

Удельный вес СФП увеличивается до 60-70%; в тренировке увеличивается количество соревновательных упражнений,, включаются прикидки, соревнования между отдельными спортсменами как в классических, так и в специально- подготовительных упражнениях, выполнение контрольных нормативов по СФП, участие в промежуточных (второстепенных) соревнованиях.

Тренировочная нагрузка продолжает возрастать в основном за счет повышения интенсивности, специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Повышая интенсивность нагрузок объем сначала стабилизируется, а затем начинает сокращаться. Достигается спортивная форма для участия в соревнованиях.

Соревновательный период. Длится 1,5-2 месяца в период основных соревнований. Задача – сохранить спортивную форму в период ответственных (главных) соревнований и показать высокие спортивные результаты: иметь предельную функциональную подготовку к предельным соревновательным нагрузкам, сохранив специальную тренированность и высокий уровень технической и тактической подготовки. Подготовительный период делится на два этапа:

Основные средства – целостные соревновательные упражнения(приседание – жим лежа – тяга), соревнования второго плана и прикидки (они носят контрольно-подготовительный

характер и предназначен для подведения к главным соревнованиям). Количество соревнований в годичном цикле в пауэрлифтинге до 5-6 (в зависимости от квалификации спортсмена). Включает предсоревновательные и соревновательные этапы направленные на совершенствование интегральной подготовки и участию спортсмена в соревнованиях.

Переходный период. Длительность от 3-4 до 6 недель. В этот период отдается предпочтение активному отдыху, способствующему восстановлению и сохранению определенного уровня тренированности. Период осуществляет преемственность между циклами. Основное содержание тренировочного процесса в этот период заключается в использовании средств ОФП в режиме активного отдыха (оздоровительные сборы), различные процедуры для ускорения восстановительных процессов. Особенно необходимо разнообразие применяемых упражнений и условий (походы, купание, баня, рыбалка, массаж и т.д.), повышающих эмоциональное состояние.

Переходный период включает этапы:

- плавного снижения нагрузок (активное восстановление);
- активного отдыха, медицинской реабилитации, восстановительных мероприятий;
- пассивного отдыха.

Задача периода – восстановление функционального, физического и психического потенциала спортсмена после годичного цикла подготовки.

Структура годичного цикла подготовки существенно меняется в зависимости от этапов многолетней подготовки и спортивной квалификации спортсменов.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки описан по видам и этапам спортивной подготовки и иных мероприятий.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Участие в спортивных соревнованиях
4. Техническая подготовка. (Обучение техническим элементам. Имитационные и другие упражнения).
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
6. Инструкторская и судейская практика
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Общая физическая подготовка

Занятия по ОФП различны по продолжительности и интенсивности, строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены. Занятия может быть, например, полностью построено на легкоатлетических упражнениях, либо быть комбинированными: различные упражнения могут быть комбинированными: различные упражнения могут в нем чередоваться в определенной последовательности.

Строевые упражнения .

Понятия «строй», «шеренга», «колонка», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды:

- повороты направо, налево, кругом, пол-оборота;
- расчет;
- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги;

- построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо) Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Построение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные шаги, шаги галопа) прыжками.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременное, поочередное, последовательное);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
- сгибание и выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;
- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону;
- наклоны с поворотами;
- наклоны вперед, с поворотом туловища в различных стойках;
- наклоны в сиде на полу, гимнастической скамейке;
- круговые движения туловищем:
- в стойке ноги врозь;
- в стойке на коленях ноги вместе;
- с набивными мячами (вес 1-3кг)
- поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером;
- поднимание туловища до прямого угла в середине;
- удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе;
- то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед назад, в сторону, вперед наружу (и в внутрь), назад наружу и в внутрь);

- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую;
- прыжки из приседа;
- прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчем обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;
- движение ног в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висках, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;
- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
- встряхивание расслабленными ногами;
- различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);
- упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки дзюдоиста. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке-сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стене- поочередные взмахи ногами;
- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке- наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания;
- стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;
- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Общеразвивающие кондиционные упражнения

Упражнения для развития мышечной массы, обеспечивающей силовые, скоростно-силовые проявления и способность длительное время выполнять силовую и скоростно-силовую нагрузку.

Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.);
- передвижение в упоре лежа на прямых руках;
- передвижение в упоре лежа на согнутых руках;
- передвижение прыжками в упоре лежа;
- передвижение на четвереньках с партнером на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику;
- передвижение в упоре спиной к коврику;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине;
- сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера;
- один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и опирается ладонями в ладони верхнего, попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук;
- попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре;
- партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук (не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, наклоны вперед до касания друг друга грудью).

Упражнения для изучения группировки

При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

1. Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекаат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекаат будет мягким, без ощущения толчков.

2. То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

3. Из о. с. выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекаат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Специальные дыхательные упражнения

- 1) Полное брюшное диафрагмальное дыхание.
- 2) Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 сек, задержка на 4 сек, выдох 8 сек и т. д.
- 3) То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы.
- 4) Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с переходом к спокойному дыханию. Те же дыхательные упражнения в положении сидя, во время ходьбы, бега.
- 5) Дыхательные упражнения перед, во время и после выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональную напряженность.
- 6) Дыхательные упражнения перед экзаменом, защитой курсового, дипломного проекта, перед ответом на занятиях.
- 7) Два-три раза напрячь и расслабить мышцы всего тела, затем сделать несколько энергичных и глубоких вдохов с короткой задержкой дыхания и небольшим натуживанием в конце вдоха и последующим полным, продолжительным выдохом.

- 8) Установить ритмическое дыхание, незначительно задерживая его в конце каждого вдоха, затем сделать полный продолжительный выдох.
- 9) Те же упражнения в положении сидя, стоя, во время ходьбы, перед и во время выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональное напряжение.
- 10) Многократное повторение слов или словесных формул, в которых приводятся некоторые модели желаемого состояния. Например: «Я чувствую себя спокойно. Я спокоен. Я спокоен и сосредоточен. Я контролирую свое поведение. Я сдержан».
- 11) То же во время эмоциональных физических упражнений, перед и во время экзаменов, в конфликтной ситуации.

Упражнения в висах и упорах

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.)

Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в виси. Подъемы из виси в упор (силой, переворотом, за весом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад.

Подвижные игры

В процессе подготовки юных пауэрлифтеров целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае обучающиеся с большим интересом повысят свою подготовленность.

В подвижных играх решаются задачи:

- образовательные задачи, помогают обучающимся освоить различные виды двигательных действий;
- оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных боксеров.

Средства подвижных игр для этапа начальной подготовки.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Упражнения для развития равновесия

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.

2. Упражнения на скамейке: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.

3. Быстрые движения головой в различных направлениях.

4. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.

5. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и с последующей переменной положения тела или изменением направления передвижения.

6. Прыжки со скакалкой.

7. Разнообразные прыжки и выпады.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре.
9. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.
10. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.

Специальная физическая подготовка

Ниже представлены основные упражнения для специальной физической подготовки пауэрлифтера. Упражнения подобраны таким образом, чтобы были задействованы все без исключения необходимые мышечные группы.

Программный материал по специальной физической подготовке для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация)

Упражнения для гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением из различных положений- сидя стоя. Стоя, без опоры и с опорой;
- наклон назад мост на обеих ногах, на одной ноге;
- шпагат;
- шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- медленное движение руками с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд;
- упражнения вдвоем (с сопротивлением);
- сед с глубоким наклоном головы, голова опущена (держать 20-30 с.);
- поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждое занятие.

Упражнения для создания фундамента спортивных достижений:

- упражнения для мышц ног; наклон назад мост на обеих ногах, на одной ноге;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения вдвоем (с сопротивлением);
- упражнения для мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8 с. и т. д.);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;
- из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10- 15 раз, повторить сери 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.). то же в стойке ноги врозь;
- пружинный шаг (10 – 15с.), пружинный бег (20- 45с.);
- приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.);
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту постепенно увеличивать);
- прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием
- предмета (подвешенные кольца, мячи);
- прыжки с предметами в руках;
- прыжки из глубокого приседа;
- прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке);
- прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через

несколько скамеечек;

- прыжки в глубину с высоты 30- 40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.);
- Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнение для развития координации движений:

- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками;
- выполнение отдельных элементов в условиях (без зрительной ориентиров, на уменьшенной площади опоры).
- Изменение направлений (разворот группы на 90 или 180 градусов после того, как проработаны привычные направления).

Упражнения для развития специфических качеств троеборца:

- приседания в уступающем режиме с дополнительным весом;
- с задержкой в приседе;
- полуприседания с большим весом;
- приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног;
- приседания со штангой на груди.

упражнения с ногами:

- жим ногами вертикально и под углом;
- разгибания ног сидя;
- сгибание ног лежа;
- приседания с весом на поясе;
- сведение и разведение ног в специальном тренажере;
- изометрические упражнения;

жим лежа:

- 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;
- подъем лежа из-за головы;

отжимания:

- отжимания от брусьев;
- отжимания от пола с хлопком;
- разгибание рук лежа и стоя;
- полужим, жим стоя с груди и со спины;
- жим гантелей, подъем гантелей через стороны;
- изометрические упражнения.

Вспомогательные упражнения для тренировки приседаний:

Приседания классические (в тренировках техника должна быть такой же как и на соревнованиях).

Полуприседания – вырабатывают привычку к большим весам. Техника идентична приседаниям классическим, но с меньшей глубиной приседа (примерно ¼ приседания).

Приседания медленные – техника идентична приседаниям классическим:

- а) медленное опускание 3-5 сек – медленно встать 3-5 сек.;
- б) медленное опускание – быстрое вставание.

Вспомогательные упражнения для жима лежа:

Классический жим лежа.

Жим лежа медленный – обычный жим лежа, выполняемый в медленном темпе (3-4 сек. опускание, 3-4 сек. подъем). Цель упражнения – отработка правильной техники и траектории движения. Упражнение позволяет контролировать движение в течение всего упражнения.

Жим лежа с остановками. При движении вниз делают три остановки по 2-3 сек. и те же остановки при движении вверх.

Жим лежа через доску (около 10 см толщиной). Упражнение можно выполнять с «отбоем от доски», что позволяет увеличить вес.

Жим лежа узким хватом. Упражнение позволяет усилить трицепсы и передние пучки дельтовидных мышц.

Жим лежа широким хватом. Цель – усиление средней части грудных мышц.

Жим лежа вниз головой. Цель – усиление нижней части грудных мышц и трицепса.

Жим лежа на наклонной доске (угол наклона \square 45⁰). Загружает верхнюю часть груди и передние пучки дельтовидных мышц. Ширина хвата как в жиме лежа.

Жим лежа обратным хватом.

Жим лежа негатив. С помощью поднять штангу вверх и очень медленно опустить. Вес штанги 100-110% максимума. Выполняется с 1-2 повторениями.

Статический жим (изометрия).

Тяга – третье, заключительное упражнение в соревнованиях по пауэрлифтингу.

В и. п. штанга установлена на помосте. Атлету необходимо взять штангу двумя руками и оторвать ее от пола до полного выпрямления спины и ног.

В тяге движения должны выполняться медленно и равномерно, старт (отрыв от помоста) должен быть плавным и медленным. Приняв стартовое положение необходимо «обтянуться», т.е. напрячь все мышцы и прогнуть спину, плавно наращивать усилие до тех пор, пока штанга не оторвется от помоста. Движение на старте должно быть направлено не вертикально вверх, а вверх назад на пятки. Проекция центра тяжести в тяге должна проходить через пятки.

Краткая формулировка правильной тяги (классический стиль)

- 1) Спина в тяге должна оставаться ровной в течение всего движения.
- 2) В стартовом положении таз можно поднять выше или ниже в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.
- 3) Направление стартового усилия – назад и вверх.
- 4) Проекция центра тяжести должна проходить через пятку.
- 5) Темп выполнения тяги – медленный, равномерный.
- 6) Постановка ног – чуть уже плеч (классическая тяга), стопы параллельно.
- 7) Хват штанги – обычно используют разнохват на ширине плеч. При широкой расстановки ног штангу необходимо брать чуть уже, между коленями.

Участие в спортивных соревнованиях

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки обучающегося выстраивается в соответствии планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня. Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях,

разработанными и утвержденными организаторами спортивных мероприятий.

Соревнования по пауэрлифтингу проводятся в спортивных дисциплинах (далее - весовых и возрастных категориях) В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта пауэрлифтинг включает следующие спортивные дисциплины показаны в таблице 13.

Таблица №13

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
троеборье - весовая категория 43 кг	074	001	1	8	1	1	Д
троеборье - весовая категория 47 кг	074	002	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 52 кг	074	003	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 53 кг	074	004	1	8	1	1	Ю
троеборье - весовая категория 57 кг	074	005	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 59 кг	074	006	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 63 кг	074	007	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 66 кг	074	008	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 72 кг	074	009	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 74 кг	074	010	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 83 кг	074	011	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 84 кг	074	012	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 84+ кг	074	013	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 93 кг	074	014	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 105 кг	074	015	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120 кг	074	016	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120+ кг	074	017	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 72 кг	074	026	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 43 кг	074	035	1	8	1	1	Д
жим - весовая категория 47 кг	074	036	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 52 кг	074	037	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 53 кг	074	038	1	8	1	1	Ю
жим - весовая категория 57 кг	074	039	1	8	1	1	Б

жим - весовая категория 59 кг	074	040	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 63 кг	074	041	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 66 кг	074	042	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 72 кг	074	043	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 74 кг	074	044	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 83 кг	074	045	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 84 кг	074	046	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 84+ кг	074	047	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 93 кг	074	048	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 105 кг	074	049	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 120 кг	074	050	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 120+ кг	074	051	1	8	1	1	А

Виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта «пауэрлифтинг» Приложение №1).

Спортивная подготовка по виду спорта пауэрлифтинг на каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

2) на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;
- формирование мотивации для занятий видом спорта пауэрлифтинг;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Техническая подготовка

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление. Необходимость всестороннего физического развития. Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений.

Программный материал по технической подготовке для этапа начальной подготовки и учебно – тренировочного этапа(спортивной специализации) до трех лет

1. Соревновательные упражнения - упражнения входящие в программу соревнований по пауэрлифтингу и применяемые в тренировочном процессе (приседание со штангой на спине, жим лежа на скамье и тяга становая).

Приседание. Классическое приседание, с большим весом, со штангой на плечах - основное упражнение для развития абсолютной силы, важное основополагающее упражнение. Приседания развивают силу, подвижность и мощность, то есть качества необходимые каждому. Приседание с большим весом косвенно вовлекают в работу множество мышечных групп спины, поясницы, седалищные, грудные мышцы. Вместе с тем, это упражнение тяжелое и травмоопасное.

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

Для предупреждения травм при приседании необходимы:

- тщательная разминка;

- собранность;
- самоконтроль;
- фиксация коленных суставов эластичными бинтами и поясницы широким поясом;

Недостаток упражнения в том, что бедра, для которых его в основном применяют, работают всего на 50%, 30% нагрузки приходится на поясницу (особенно в первой трети подъема), 20% - на другие мышечные группы.

И.П. - гриф штанги лежит на верхней части трапециевидных мышц, а не на шее. Подбородок поднят, плечи развернуты, грудь подана вперед, спина чуть прогнута. Центр тяжести при выполнении техники этого упражнения, должен проецироваться на пятки. Сделать короткий вдох и опуститься вниз.

Во время выполнения упражнения не следует сгибать спину и расслаблять ее мышцы, особенно в фазе подъема. Глубина приседания зависит от подвижности суставов. Достаточная амплитуда дает возможность сесть буквально на пятки, дефицит подвижности иногда позволяет выполнить лишь полуприсед, но приседание выполнено лишь тогда, когда ось вращения тазобедренного сустава ниже оси коленного сустава.

Подниматься, нужно разгибая ноги, поднимая грудь и подбородок, что способствует еще большему напряжению длинных мышц спины, которые фиксируют позвоночник. Темп приседания произвольный, в зависимости от веса снаряда.

Требования к выполнению упражнения: упражнение выполняется без отбива, после приседания.

Правила и порядок выполнения техники приседания со штангой в процессе соревнования.

1. После снятия штанги со стоек атлет, подвигаясь назад, становится в исходное положение. При этом его туловище должно быть в вертикальном положении, а гриф располагается не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, обувь должна всей подошвой соприкасаться с поверхностью помоста, ноги в коленях выпрямлены.

2. Приняв исходное положение, атлет дождей ждать сигнала старшего судьи для начала приседания. Сигнал подается сразу же, как только атлет принял неподвижное положение и штанга находится в правильной позиции. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "присесть" ("сквот").

3. Получив сигнал, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4. Атлет должен вернуться в исходное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами без двойного вставания или любого движения вниз. Старший судья дает сигнал вернуть штангу на стойки после того, как атлет примет неподвижное положение.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды "стойки" ("рэк"). Тогда атлет должен сделать добросовестную попытку вернуть штангу на стойку.

6. Атлет стоит лицом к передней части помоста.

7. Атлет не имеет права держаться руками за втулки или диски во время выполнения упражнения. Однако края кистей рук, обхвативших гриф, могут соприкасаться с внутренней поверхностью втулок.

8. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов).

9. Атлет может обратиться за помощью к ассистентам для снятия штанги со стоек. Однако, как только штанга снята со стоек, ассистенты не должны помогать атлету принять правильное положение: расстановку ступней, расположение штанги и т.д.

10. Атлету может быть, на усмотрение старшего судьи, предоставлена

дополнительная попытка к тому же весу, если была допущена ошибка одним или несколькими ассистентами или было неисправно оборудование.

Причины, по которым поднятый вес в приседании не засчитывается.

1. Ошибка в соблюдении сигнала старшего судьи при начале или завершении упражнения.

2. Двойное подсакивание или более одной попытки вставания из подседа.

3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.

4. Любое изменение в расстановке ступней в боковом или переднезаднем направлениях во время выполнения упражнения.

5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находиться ниже, чем верхушка коленей.

6. Изменение положения грифа на плечах после начала упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи.

8. Касание ног локтями или плечами.

9. Отсутствие намерения сделать добросовестную попытку вернуть штангу на стойки.

Любое умышленное бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания

– различные выходы (с носка, на носках, споворотом кругом, высоким подниманием, острым, перекатным, пружинными шагами);

– бег в чередовании с остановками на носках;

– упражнения на рейке гимнастической скамейки;

– выполнение упражнений с включенным зрительным анализатором;

– прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180-360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с открытыми глазами).

Обучение приседанию со штангой .

Обучающемуся кладут легкий гриф или учебную штангу. Ноги поставлены на ширине плеч, гриф расположен на трапециевидных мышцах спины, руки выполняют удерживающую функцию. Начинаем непосредственно сам сед: сед, выполняется до такого угла, чтобы проекция тазобедренного сустава была ниже проекции коленного сустава. После чего выполняется движение вверх, при этом спина должна быть предельно напряжена и прогнута дугой, грудь соответственно должна податься вперед- вверх, и на средней фазе подъема тазобедренный сустав подается вперед, благодаря чему происходит быстрое выпрямление всего тела. Движение закончено. Основная ошибка в выполнении этого упражнения - при приседании отрываются пятки от пола, туловище заваливается вперед, а спина сгорблена.

Жим штанги лежа - как соревновательное упражнение в пауэрлифтинге .

Жим штанги двумя руками от груди на скамье, хорошо развивает силу рук и верхнего плечевого пояса. Упражнение задействует в работу множество мышечных групп: мышцы груди, дельтовидные мышцы, трехглавые мышцы, двуглавые мышцы, межреберные мышцы, все мышцы спины и поясницы.

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

Правила и порядок выполнения техники жима лежа на скамье в процессе соревнования

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней частью к старшему судье.

2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы

расположены в "замке" вокруг грифа. Такое сплетение пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета должна всей подошвой соприкасаться с поверхностью помоста. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.

3. Если костюм атлета и поверхность скамейки, недостаточно различаются по цвету, чтобы дать судьям возможность заметить момент отделения от скамейки, поверхность ее может быть соответственно покрыта.

4. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. Какой бы способ ни был выбран, ступни должны располагаться полностью на поверхности. Если применяются блоки, они не должны превышать размера 45x45 см.

5. Обслуживать атлета должны не более четырех и не менее двух страхующих (ассистентов). Атлет может попросить о помощи для снятия штанги со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

6. Расстояние между руками на грифе (измеряется между указательными пальцами) не должно превышать 81 см. Использование обратного хвата запрещено.

7. После снятия штанги со стоек или получения ее от ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными ("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции.

8. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "старт" ("стат").

9. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь, выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжать вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину (на полностью выпрямленные руки). После фиксации в этом положении будет дан отчетливый сигнал "стойки" ("рэк").

Тяга становая - как соревновательное упражнение в пауэрлифтинге.

Различные формы тяги - популярное упражнение широкого профиля, в выполнении которого принимают участие крупные мышцы тела, а особенно разгибатели спины.

Требования к выполнению упражнения: При выполнении упражнения не допускается перехват снаряда в начале движения, а так же рывок снаряда ("пробный рывок")

Действия спортсмена.

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

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

Разнообразные виды передвижения .

1. Штанга должна быть расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживаться произвольным хватом двумя руками и подниматься вверх без какого-либо движения вниз до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. Атлет располагается лицом к передней части помоста.

3. По окончании выполнения упражнения ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

4. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды "вниз" ("даун"). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

5. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается.

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.

2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
4. Поддержка штанги бедрами во время подъема.
5. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешается.
6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками.
8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в общем, описании правил при выполнении упражнения, приведенного в предыдущем разделе.

Изучение требований техники безопасности при занятиях избранным спортом .

Техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу. Профилактика травматизма на занятиях Правила поведения в спортивном зале Профилактика травматизма на занятиях. Общие сведения о травмах и причинах травматизма пауэрлифтера, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

Программный материал технической подготовки для учебно –тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше трех лет

Повторение изученного материала

Совершенствование техники пауэрлифтинга.

Специально-вспомогательные упражнения.

Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Контроль процесса становления и совершенствования технического средства.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Критерии технического мастерства.

Минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники. Под тактической подготовкой в пауэрлифтинге понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения, а так же развивать у пауэрлифтеров способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного подхода, серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы

Приседание

Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойке.

Используются веса 60% от максимального. Низкий темп позволяет контролировать движение, позволяет хорошо нарабатывать технику приседаний и исправлять ошибки.

Приседания с задержкой. Техника идентична классическим приседаниям, темп обычный, но в движении делаются 3-4 задержки на 1-3 секунды. Цель упражнений та же, что и в медленных приседаниях. Варианты:

- а) задержки делаются в движениях вниз – вверх быстро;
- б) задержки делаются в движениях и вниз и вверх.

Приседания с задержкой в седе. Темп обычный но внизу делается задержка 2-3 секунды. Сед максимально глубокий. Положение ног чуть уже.

Наклоны-приседания. Сначала наклон со штангой чуть выше горизонтали. Затем таз опускается до нижней точки (плечи и штанга остаются неподвижными). Вставание в обратном порядке. В этом упражнении большая нагрузка на спину и отрабатывается взаимодействие спины и ног.

Приседания в «ножницах» - можно выполнять на подставке и без нее. Штанга лежит высоко на трапеции. Хорошо прорабатывается ягодичная и нижняя мышцы, а также квадрицепс бедра.

Приседания с узкой расстановкой ног – нагрузка на квадрицепс бедра. Садиться как можно ниже (без задержки внизу).

Техника приседаний:

1. Штанга располагается на задней поверхности дельтовидной мышцы
2. ниже ости лопатки. Руки жестко удерживают штангу на месте (Наиболее удобное расположение штанги – задняя часть дельты и середина трапеции).
3. Расстановка ног – шире плеч, носки развернуты (Конкретная расстановка ног определяется только индивидуально пробным путем).
4. Проекция центра тяжести проходит через пятку атлета.
5. Голень спортсмена расположена перпендикулярно полу.
6. Спина наклонена вперед настолько, чтобы обеспечить устойчивое положение спортсмена.
7. Во время приседания вектор направления движения коленей совпадает с направлением стоп.

Жим лежа

Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища 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 упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

Техника выполнения жима лежа:

Исходное положение- лежа на горизонтальной скамье, спортсмен удерживает штангу на прямых руках.

По команде штанга опускается на грудь (старт!).

По команде (жать) - штанга возвращается в и.п.

Для поднятия максимального веса необходимо использовать все возможные технические приемы, допускаемые правилами соревнований:

Необходимо до минимума уменьшить амплитуду движения, так как поднятие максимального веса обратно пропорционально амплитуде (учитывая что по правилам расстояние между кистями, их внутренней частью не должно превышать 81 см). Таким образом 81 см – максимально широкий хват.

Чтобы поднять максимальный вес в упражнении, необходимо подключить наибольшее количество мышц.

Упражнение необходимо выполнять равномерно (без ускорений) в медленном темпе.

Для уменьшения амплитуды движения можно приподнять грудь над скамьей (сделать мост) за счет гибкости позвоночника.

Для подключения наибольшего числа мышц к движению необходимо учитывать следующие моменты:

а) если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельты и трицепс.

б) если локти максимально разведены – нагружены грудные мышцы.

в) оптимальное положение локтей при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц (грудные, дельты, трицепс) является угол около 45° .

Тяга

Направление и движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Скорость. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Техника тяги

1. Расстановка ног должна быть максимально широкой.
2. Во время отрыва штанги от помоста голень должна быть вертикальна (или максимально приближаться к вертикале) полу.
3. Линия постановки стопы должна совпадать с линией движения колена.
4. Если у атлета более сильная спина – таз надо приподнять, переложив нагрузку на спину; если более сильные ноги – необходимо сесть пониже чтобы спина была как можно более вертикальной.
5. Проекцию центра тяжести спортсмена должна проходить строго через пятку.
6. Если атлет тянет спиной - отрыв штанги плавный, а дальше разгон.
7. Если атлет тянет ногами – мощный отрыв с помоста, а далее тянуть равномерно-поступательно.

Для техники выполнения становой тяги характерны, как и для техники приседания, два крайних стиля – очень широкая постановка ступней (сумо- стиль) и традиционная узкая постановка, а также громадное разнообразие промежуточных стилей. Стиль, выбранный спортсменом в процессе тренировок, может быть усовершенствован с помощью таблицы Однако независимо от стиля, есть общие рекомендации, которые рассчитаны на то, чтобы помочь избежать травм.

Гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Никогда не делайте следующего: не округляйте позвоночник и не опускайте голову на грудь! Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер). В заключительной части тяги лопатки сводятся назад-внутрь, а плечи опускаются. Начинают подъем снаряда всегда ноги (а не спина – это самая распространенная ошибка атлетов: и начинающих, и достаточно подготовленных).

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это процесс приобретения и совершенствования спортсменами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основой тактической подготовки в атлетов является изучение общих положений тактики в пауэрлифтинге, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших

соперниках.

Обучение тактике необходимо проводить на учебно- тренировочных занятиях в прикидках, непосредственно на соревнованиях. На учебно- тренировочном этапе(спортивной специализации) свыше трех лет Особое внимание нужно обратить на соревновательные упражнения в учебно-тренировочных занятиях, как это понадобится в самих соревнованиях. В конечном счете, именно это- главная цель занятий и упражнений по тактике. целесообразно связывать с решением задач физической и волевой подготовки

Темы для изучения тактической подготовки.

1. Изучение общих положений тактики.
2. Изучение закономерностей состязаний в пауэрлифтинге.
3. Изучение тактики избранного вида спорта.
4. Связь техники и тактики в троеборье.
5. Специфика подготовки в пауэрлифтинге.

Разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания. Составление планов, вариантов, графиков с учетом конкретного противника. Изучение противника, его силы и возможности, тактические варианты.

Тактическая подготовка новичка.

Умение показать результат первого подхода.

Выбор первого веса для атлета на соревнованиях в первом подходе.

Одно из трудных задач воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Тактика -это искусство ведения соревнования в том числе и с противником. Нужно научиться целесообразно использовать свои силы и возможности для решения поставленной задачи.

Подготовка к борьбе на помосте.

Сухие цифры в протоколе-нет причины для волнения, помост покажет кто на что готов.

Право спорт спортсмена в тактической борьбе - смена веса за 5 минут до выхода на помост в большую или меньшую сторону.

Внимательное наблюдение за своим соперником –он может заставить вас переоценить свои возможности, ввести в заблуждение перед внезапной сменой веса.

Умение правильно просчитать сумму кг.

Роль доверительного лица перед выходом на помост.

Постоянный анализ положение атлета по турнирной таблице соревнований.

Максимальное выполнение каждого подхода- грамотный выбор веса на штанге.

Как стать победителем в троеборье.

Соответствие возраста и пола.

Уровень спортивной квалификации.

6. Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов.
7. Изучение возможных противников, и их тактической, физической и волевой подготовленности.
8. Изучение мест предстоящих соревнований, оборудования и других условий.
9. Разработка тактики предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника, выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания, вариантов и способов решения отдельных задач, установления графика.
10. Обучение практическому использованию, приемов, вариантов тактики в учебно-тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях (тактическое учение).
11. Обучение сознательному подходу и выбору действий тактическому мышлению.
12. Анализ участия в соревновании. Эффективность тактики её составляющих

элементов. Учет ошибок и поражений.

Теоретическая подготовка

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

1. Программный материал по теоретической подготовке для этапа начальной подготовки.

История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2. Программный материал по теоретической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму, закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. Психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования. **Программный материал по психологической подготовке для этапа начальной подготовки.**

Психологическая подготовка спортсмена

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

создание четких представлений о своей психике и качествах, Необходимых для спортивного становления и успешных выступлений;

формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена,

особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;

разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;

- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;

- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий и уменьшение напряженности; нормализацию психического состояния после квалификационных выступлений; устранение эмоций, мешающих объективной оценке возможностей и перспектив дальнейших выступлений спортсмена; выработку уверенности в своих силах; анализ прошедших выступлений и ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств активного отдыха, развлечения, отвлечения, самовнушения и т.д.).

Направления психологической подготовки спортсмена

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

- 1) воспитание моральных и волевых качеств;
- 2) совершенствование специфических психических возможностей.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Задачи волевой подготовки спортсмена

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

- 1) научиться максимально, мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

1. Программный материал по психологической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное

приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Совершенствование психических возможностей спортсмена

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера-преподавателя (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей аутогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Концентрация мыслей на достижение высокого результата

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на спортсмена, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактико-технических и физических возможностей; умении использовать самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся» и т.д.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в

специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на начальном этапе спортивной подготовки развивать коммуникативные умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «дзюдо», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам соревнований по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по дзюдо. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Программой предусмотрены темы для изучения инструкторской судейской подготовки:

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.

Технические правила Федерации пауэрлифтинга

Судейство

1. Судей должно быть трое: старший (центральный) судья и двое боковых.
2. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях; за информирование спикера и контролёра времени о том, что штанга готова, о подтверждении мировых рекордов и о любых решениях, принятых судьями в ходе соревнований.
3. Сигналы для трех упражнений следующие.

Упражнение:

Приседание.

Начало: Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой "Squat" ("сквот").

Окончание: Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой "Rack" ("рэк").

Упражнение:

Жим лежа.

Начало: - Отчетливая команда "Press" ("пресс"), произносимая, когда штанга принимает неподвижное состояние на груди атлета.

Окончание: - Отчетливая команда "Rack" ("рэк"), произносимая, когда штанга принимает неподвижное положение на выпрямленных руках.

Упражнение:

Становая Тяга.

Начало: - Сигнал не требуется.

Окончание: - Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой "Down" ("даун")

4. При окончании упражнения, как только штанга возвращена на стойки или опущена на помост, судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации. При этом белый свет соответствует решению "вес взят" ("goodlift"), а красный - решению "вес не взят" ("nolift").

5. Трое судей располагаются в таком месте около помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений, но должны оставаться на своих местах в течение выполнения упражнения. Старший судья, однако, должен всегда помнить, что ему следует быть на виду у атлета, выполняющего приседание или тягу, и выбирать соответствующее место.

Старший судья должен оставаться неподвижным между сигналами с тем, чтобы не отвлекать атлета во время выполнения упражнения. Боковые судьи не должны мешать страхующим/ассистентам в выполнении своих обязанностей, но они могут выбирать такие места, которые они считают наиболее удобными, и наклоняться в стороны или вперед во время выполнения упражнений с тем, чтобы добиться наилучшего обзора.

Во время приседания боковые судьи должны располагаться строго по бокам от приседающего, а не позади. Ассистенты, оказывающие помощь во время приседания должны обеспечить окно для боковых судей с тем, чтобы последние могли обзирать ход выполнения упражнения. Препятствия обзору должны быть устранены до начала выполнения упражнения, т.е. боковые судьи должны попросить ассистентов/помощников немного отодвинуться, чтобы обеспечить им лучший обзор.

6. Перед началом соревнований жюри, судьи или специально назначенные для этого лица должны удостовериться, что:

а) Помост и соревновательное оборудование соответствуют всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован.

б) Весы откалиброваны и работают точно.

в) Атлеты взвешиваются в пределах времени и границ своей весовой категории, и в пределах времени, выделенного для отложенных сессий взвешивания.

г) Костюм и предметы личной экипировки атлетов были, если это необходимо, проверены и одобрены либо отклонены. Диктор/спикер, контролёр времени (если его функции не выполняет судья) маршалы/экспедиторы, секретари/подсчётчики очков, секретарь по мировым рекордам и страхующие/ассистенты ознакомлены со своими обязанностями и правилами, которые могут иметь к ним отношение.

7. Во время соревнований трое судей должны осуществлять постоянный контроль за тем, что:

а) Вес штанги соответствует весу, объявленному диктором. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов.

б) Подходы оцениваются как "goodlift" (вес взят) и "nolift" (вес не взят), а все аспекты хода соревнований отвечают установленным правилам проведения соревнований.

в) Костюм и личные принадлежности атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил.

8. Если во время выполнения подхода становится очевидным, что он неудачен, должна выполняться следующая процедура:

а) Судьи могут остановить выполнение упражнения исходя из благоразумной осторожности. Старший судья может дать атлету сигнал, состоящий из движения руки вниз

вместе с отчетливой командой "Down" ("даун") в ходе выполнения тяги, или потребовать у ассистентов безопасным образом взять у атлета штангу в приседании или жиме.

б) Двое судей-членов семьи или родственников не могут судействовать на одном помосте одновременно.

9. Перед началом выполнения упражнения приседания или жима судья (судьи), если он (они) считает неправильным стартовое положение штанги или атлета, могут обратить на это внимание в порядке, как это было указано в п.8(а). Если мнения большинства судей совпадают, старший судья не дает сигнала к началу упражнения или даст команду "Rack" (вернуть штангу на стойки).

Старший судья, который может видеть нарушение, не доступное для обзора боковым судьям (например, касание руками насадок или дисков во время выполнения приседания или хват, превышающий 81см. в жиме лёжа), может самостоятельно дать команду "Rack" (потребовать вернуть штангу на стойки). Старший судья должен незамедлительно указать на нарушение и объяснить его суть атлету или его тренеру.

Атлету должно быть сообщено об оставшемся времени, выделенном для выполнения подхода, и позволено повторить попытки, после устранения нарушения, и получить сигнал к началу упражнения. Следует отметить: в упомянутых выше случаях важно, чтобы контролёр времени останавливал секундомер во время выполнения приседания и жима лёжа только тогда, когда атлет получил сигнал к началу упражнения.

Нарушения в принятии стартового положения в приседании, рассматриваемые в качестве основания для приостановки выполнения упражнения:

- а) Касание руками насадок или дисков.
- б) Неудачная попытка принять вертикальное положение.
- в) Неудачная попытка выпрямить колени.
- г) Расположение грифа ниже 3 см. от вершины заднего пучка дельтовидных мышц.

Нарушения в принятии стартового положения в жиме лёжа, рассматриваемые в качестве основания для приостановки выполнения упражнения:

- а) Хват, превышающий 81см.

Нарушения в принятии стартового положения в жиме лёжа, рассматриваемые в качестве основания для приостановки выполнения упражнения, если они замечены до подачи сигнала к началу упражнения со стороны судьи:

а) Ступни атлета не соприкасаются с помостом или поверхностью дисков/блоков если последние используются.

б) Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.

в) Ягодицы атлета не соприкасаются с поверхностью скамьи.

На любое из этих потенциальных нарушений атлету должно быть указано со стороны любого из судей, который её заметил.

10. Если до начала выполнения упражнения один из боковых судей обнаружит очевидное нарушение правил в отношении формы и персональной экипировки, он должен обратить на это внимание старшего судьи. Старший судья, обнаружив такие нарушения, может принимать самостоятельные решения.

В обоих случаях судьи должны вместе проверить форму и экипировку атлета. Если такое нарушение будет признано намеренной попыткой нарушения правил, то атлет будет немедленно дисквалифицирован с соревнований. Если такое нарушение будет признано в качестве незначительной ошибки или оплошности, то атлету будет предоставлена возможность выполнения подхода после устранения этой ошибки.

Время, выделенное для выполнения упражнения, не будет приостановлено для исправления подобной оплошности. Решение о квалификации нарушения со стороны атлета и исполнения санкций в отношении него остаётся на усмотрение судей.

Нарушения, рассматриваемые в качестве намеренной попытки нарушения правил:

а) Использование более чем одного костюма для приседания или запрещённого костюма.

б) Использование более чем одной поддерживающей майки или запрещённой майки.

в) Использование более чем одной пары трусов.

г) Использование более чем одной пары бинтов, или бинтов, значительно превышающих установленную длину.

д) Любые дополнения, сверх перечисленных в правилах компонентов формы и персональной экипировки, т.е. бинтование торса, перевязывания, и т.д.

е) Применение масла, мазей и иных смазок во время выполнения тяги.

ё) Иные нарушения подобного характера.

Нарушения, рассматриваемые в качестве оплошности или незначительной ошибки:

а) Носки, соприкасающиеся с коленными бинтами.

б) Использование бинтов, ширина которых превышает установленные размеры (12см для кистевых и 30см для коленных).

в) Использование бинтов, длина которых незначительно превышает установленные размеры.

г) Предметы одежды, используемые для разминки или для поддержания тепла тела (головной убор, прорезиненные налокотники и т.п.), которые спортсмен забыл снять перед выходом на помост.

д) Иные нарушения подобного характера.

11. Если кто-либо из судей имеет недостаточно обоснованные сомнения в отношении соответствии формы и предметов личной экипировки атлета установленным правилам, он должен дождаться завершения выполнения упражнения. После этого атлет может быть проверен. В случае, если это нарушение будет признано оплошностью или незначительной ошибкой, атлету должно быть сообщено об этом и вынесено предупреждение о недопустимости повторения такого нарушения в любом из следующих подходов.

По решению судей выполненный подход может быть не засчитан. Если атлет повторяет нарушение, в отношении которого уже было вынесено предупреждение, выполненный подход будет не засчитан, а в случае, если это нарушение будет признано намеренной попыткой обмана, атлет будет дисквалифицирован с соревнований.

12. Судьи обязаны, если это необходимо, назвать атлету или его тренеру причины, по которым подход был признан неудачным. Однако такое объяснение должно быть кратким, не должно приводить к спорам, и отвлекать судей от наблюдения за выполнением подхода следующим атлетом. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований.

13. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей. Каждый отдельный судья должен принимать решение о зачёте или незачёте подхода только по завершении выполнения упражнения, используя белый либо красный сигналы. Ни при каких условиях судья не должен поднимать руку(и) после начала выполнения подхода, за исключением случаев, когда того требует обеспечение травм безопасности спортсмена.

14. Старший судья может советоваться с боковыми судьями, членами жюри, или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.

15. После соревнований трое судей должны подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.

16. На чемпионатах мира и международных соревнованиях решения выносятся только судьями WPC. На международных соревнованиях двое судей от одной страны не могут быть избраны для судейства в одной категории, на международных соревнованиях от одной страны могут быть избраны не более двух судей для судейства в одной категории. Жюри решает вопрос об избрании судей для чемпионатов мира и международных соревнований.

17. Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию старшим или боковым судьей в другой категории.

18. Все судьи на чемпионатах мира и международных чемпионатах должны носить следующую форму:

Мужчины:

зимой - темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой WPC на левой стороне груди (кармане), брюки с белой рубашкой и галстуком WPC;

летом - белая рубашка и серые брюки, галстук необязателен.

Женщины:

зимой - темно-синий пиджак с соответствующей эмблемой WPC на левой стороне груди (кармане), юбка или брюки и белая блуза или топ;

летом - платье, юбка или брюки и белая блуза или топ.

19. Судья WPC может быть лишен судейской лицензии после рассмотрения выполнения им своих судейских функций и его компетентности по решению официальных представителей WPC.

Место занятий, оборудование и инвентарь

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: лифтерская, тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного

4.1.7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- рациональное питание;
- фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и

ответственных соревнований.

Психические средства восстановления включают в себя:

- приемы психопрофилактики,;
- психотерапии и психогигиены;
- внушение;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- сон-отдых;
- приемы мышечной релаксации.

Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в астрономических часах) представлено в таблице №14

Таблица № 14

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общее количество часов в год		4,5-6	6-8	10-14	16-18
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка	107-142	137-170	183-192	145-187
2.	Специальная физическая подготовка	65-93	104-145	188-291	276-365
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-50	104-140
4.	Техническая подготовка	46-62	62-83	52-109	109-140
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-6	6-8	26-36	36-44
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15-21	29-30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7-9	3-10	20-29	29-30
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936

Примерные годовые план - графики распределения часов по годам для спортивной подготовки представлены в таблицах 15,16,17,18,19,20,21,21,22

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа начальной подготовки в до года.

Всего часов в неделю - 4,5 ч.

Таблица №15

107-142	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	107
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	5	6	5	6	5	6	5	6	65
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	9
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	7
Всего		16	20	20	20	17	21	19	21	19	20	20	21	234

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (до года).

Всего часов в неделю - 6 ч.

Таблица №16

Этап начальной подготовки свыше года (пауэрлифтинг) 6 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	11	12	12	11	12	11	11	12	11	11	12	137
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	10	9	10	9	10	8	104
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	5	62
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	6
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3
Всего		24	25	26	25	25	26	28	26	27	27	26	27	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 6ч.

Таблица№ 17.

Этап начальной подготовки свыше года (пауэрлифтинг) 6 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	11	12	12	11	12	11	11	12	11	11	12	137
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	10	9	10	9	10	8	104
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	5	62
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	6
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3
	Всего	24	25	26	25	25	26	28	26	27	27	26	27	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 8 ч.

Таблица№18

Этап начальной подготовки свыше года (пауэрлифтинг) 8 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	14	14	14	15	14	14	14	14	15	14	14	14	170
2.	Специальная физическая подготовка	11	13	12	12	10	12	12	13	12	13	12	13	145
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10
	Всего	31	36	34	36	32	34	35	36	36	36	34	36	416

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю – 10 ч .

Таблица №19.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет (пауэрлифтинг) 8 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	16	15	16	15	15	16	15	183
2.	Специальная физическая подготовка	15	16	16	15	15	16	16	16	16	16	16	15	188
3.	Участия в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	26
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	20
Всего		41	43	44	43	41	44	44	45	44	44	45	42	520

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю - 14 ч.

Таблица №20

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет (пауэрлифтинг) 14 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
2.	Специальная физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	25	24	25	24	24	25	291
3.	Участия в соревнованиях	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	50
4.	Техническая подготовка	8	9	9	10	8	9	10	9	9	10	9	9	109
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	29
Всего		58	59	61	62	58	61	62	60	62	62	61	62	728

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

Всего часов в неделю – 14 ч.

Таблица №21

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	12	12	145
2.	Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
3.	Участия в соревнованиях	7	9	9	9	7	9	9	9	9	9	9	9	104
4.	Техническая подготовка	7	9	10	9	7	9	10	10	10	9	10	9	109
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	29
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	29
	Всего	56	62	62	61	56	61	62	63	62	61	62	60	728

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

Всего часов в неделю - 18 ч.

Таблица №22

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	16	16	187
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	30	31	30	30	31	31	31	30	30	31	365
3.	Участия в соревнованиях	11	12	11	12	11	12	12	12	12	11	12	12	140
4.	Техническая подготовка	11	11	12	11	11	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	44
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	30
	Всего	74	79	77	79	73	79	79	80	79	78	78	81	936

Учебно-тематический план

Таблица №23

№ п/п	Темы по видам спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
Объем времени в неделю		4,5	6	6	8	10	14	14	18	
Объем времени в год		234	312	312	416	520	728	728	936	
1.	Общая физическая подготовка	107	142	137	170	183	192	145	187	
1.1.	Строевые упражнения	6	8	6	10	10	10	7	10	Январь
1.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	6	8	6	10	10	10	7	10	
1.3.	Упражнения с предметами	6	8	6	10	10	10	7	10	
1.4.	Упражнения на снарядах	6	8	6	10	10	10	8	10	Февраль
1.5.	Общеразвивающие кондиционные упражнения	6	8	6	10	10	10	8	10	
1.6.	Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия	6	8	6	10	10	10	8	10	Март
1.7.	Упражнения для изучения группировки	6	8	6	9	10	10	8	10	Апрель
1.8.	Специальные дыхательные упражнения	6	8	6	9	10	10	8	10	Май
1.9.	Упражнения из других видов спорта	6	8	7	9	10	11	8	10	Июнь
1.10.	Упражнения, развивающие общую выносливость	6	8	7	9	10	11	8	10	
1.11.	Упражнения на реакцию	6	8	7	9	10	11	8	10	Июль
1.12.	Упражнения развивающие быстроту	6	8	7	9	10	11	8	10	Август
1.13.	Упражнения в висах и упорах	6	8	7	9	10	11	8	10	Сентябрь
1.14.	Подвижные игры	6	7	7	9	10	11	8	10	
1.15.	Упражнения для развития равновесия	7	7	7	9	11	11	8	11	Октябрь
1.16.	Промежуточная аттестация	-	3	3	4	5	7	7	-	Декабрь
1.17.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	9	Декабрь

1.18.	Самостоятельная деятельность	16	21	20	25	27	28	21	27	Январь, июль, август
2.	Специальная физическая подготовка	65	93	104	145	188	291	276	365	
2.1.	Упражнения для гибкости	7	10	12	16	21	31	28	35	Январь-февраль
2.2.	Упражнения для создания фундамента спортивных достижений	6	10	12	16	21	31	28	35	Март Апрель
2.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	10	12	16	21	31	28	35	Май
2.4.	Упражнение для развития координации движений	6	10	11	16	21	31	28	35	Июнь
2.5.	Упражнения для развития специфических качеств троеборца	6	10	11	16	21	31	28	36	Июль- Август Сентябрь
2.6.	Вспомогательные упражнения для жима лежа	6	10	11	16	20	31	28	36	
2.7.	Статический жим (изометрия).	6	10	11	16	20	31	28	36	
2.8.	Краткая формулировка правильной тяги (классический стиль)	6	11	11	16	20	31	28	36	Октябрь-ноябрь
2.9.	Промежуточная аттестация	-	3	3	4	5	7	7	-	Декабрь
2.10.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	9	
2.11.	Самостоятельная деятельность	6	9	10	14	18	36	45	72	Январь, июль, август
№ п/п	Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	36	50	104	140	
3.1.	Контрольные	-	-	-	-	2	2	2	2	В соответствии с календарным планом
3.2.	Отборочные	-	-	-	-	1	1	2	2	
3.3.	Основные	-	-	-	-	1	1	2	2	
4.	Техническая подготовка	46	62	62	83	52	109	109	140	

4.1.	Соревновательные упражнения	4	5	5	7					Февраль-декабрь
4.2.	Приседание.	4	5	5	7					
4.3.	Правила и порядок выполнения техники приседания со штангой в процессе соревнования. Причины, по которым поднятый вес в приседании не засчитывается	4	5	5	7					
4.4.	Обучение приседанию со штангой	4	5	5	7					
4.5.	Жим штанги лежа - как соревновательное упражнение в пауэрлифтинге	5	5	5	7					
4.6.	Правила и порядок выполнения техники жима лежа на скамье в процессе соревнования	5	5	5	7					
4.7.	Тяга становаая - как соревновательное упражнение в пауэрлифтинге.	5	5	5	7					
4.8.	Разнообразные виды передвижения	5	6	6	7					
4.9.	Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается	5	6	6	7					
4.10.	Изучение требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	5	6	6	7					Январь-декабрь
4.11.	Повторение изученного материала					6	12	12	15	
4.12.	Совершенствование техники пауэрлифтинга					6	12	12	15	
4.13.	Контроль процесса становления и совершенствования технического средства					6	12	12	15	
4.14.	Критерии технического мастерства					6	12	12	15	
4.15.	Техника приседаний					6	12	12	15	
4.16.	Техника выполнения жима лежа					6	12	12	15	
4.17.	Техника тяги					6	12	12	15	
4.18.	Самостоятельная деятельность	-	10	10	12	10	25	25	35	Январь, июль, август
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	6	6	8	26	36	36	44	
5.1.	Тактическая подготовка	7	4	4	2	6	15	15	22	
5.1.1.	Изучение общих положений тактики	4								Январь
5.1.2.	Изучение закономерностей состязаний в пауэрлифтинге	3								Февраль

5.1.3.	Изучение тактики избранного вида спорта		4							Март
5.1.4.	Связь техники и тактики в троеборье			4						Апрель
5.1.5.	Специфика подготовки в пауэрлифтинге				2					Май
5.1.6.	Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов					2				Июнь
5.1.7.	Изучение возможных противников, и их тактической, физической и волевой					2				Июль
5.1.8.	Изучение мест предстоящих соревнований, оборудования и других условий					2				Август
5.1.9.	Разработка тактики предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника, выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания, вариантов и способов решения отдельных задач, установления графика						3	3	5	Сентябрь
5.1.10.	Обучение практическому использованию, приемов, вариантов тактики в учебно-тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях (тактическое учение)						4	4	5	Ноябрь
5.1.11.	Обучение сознательному подходу и выбору действий тактическому мышлению						4	4	6	декабрь
5.1.12.	Анализ участия в соревновании. Эффективность тактики её составляющих элементов. Учет ошибок и поражений						4	4	6	
5.2.1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	5	10	10	10	10	
5.2.2.	История возникновения вида спорта и его развитие	1								Январь
5.2.3.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		1							Февраль
5.2.4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			1						Март Апрель
5.2.5.	Закаливание организма				1					Май Июнь

5.2.6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом				1					Июль
5.2.7.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта				1					Август
5.2.8.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта				1					Сентябрь
5.2.9.	Режим дня и питание обучающихся				1					Октябрь
5.2.10.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта					1	1	1	1	Ноябрь
5.2.11.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					1	1	1	1	Декабрь
5.2.12.	История возникновения олимпийского движения					1	1	1	1	Январь
5.2.13.	Режим дня и питание обучающихся					1	1	1	1	Февраль
5.2.14.	Физиологические основы физической культуры					1	1	1	1	Март
5.2.15.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося					1	1	1	1	Апрель
5.2.16.	Теоретические основы технико-тактической подготовки.					1	1	1	1	Май
5.2.17.	Психологическая подготовка					1	1	1	1	Июнь
5.2.18.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта					1	1	1	1	Октябрь
5.2.19.	Правила вида спорта					1		1	1	Ноябрь
5.3.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	8	8	8	8	
5.3.1.	Психологическая подготовка спортсмена	1								Январь
5.3.2.	Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»		1	1						февраль
5.3.3.	Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях				1					Март
5.3.4.	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям					1	1	1	1	Апрель
5.3.5.	Психологическая настройка перед каждым выступлением					1	1	1	1	Май

5.3.6.	Психологическое воздействие в ходе одного выступления					1	1	1	1	Июнь
5.3.7.	Направления психологической подготовки спортсмена Задачи волевой подготовки спортсмена					1	1	1	1	Июль
5.3.8.	Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания					1	1	1	1	Январь-февраль
5.3.9.	Совершенствование психических возможностей спортсмена					1	1	1	1	Март-май
5.3.10.	Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением					1	1	1	1	Июнь –август
5.3.11.	Концентрация мыслей на достижение высокого результата					1	1	1	1	Сентябрь - ноябрь
5.3.4.	Самостоятельная деятельность	-	-	-	-	2	3	3	4	Январь, июль, август
6..	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	15	21	29	30	
6.1.	Правила соревнований. Их организация и проведение	-	-	-	-	5	6	8	8	Январь -декабрь
6.2.	Технические правила Федерации пауэрлифтинга	-	-	-	-	5	6	8	8	
6.3.	Место занятий, оборудование и инвентарь	-	-	-	-	4	6	8	8	
6.3	Самостоятельная деятельность					1	3	5	6	Январь, июль, август
7.	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	3	10	20	29	29	30	
7.1.	Педагогические средства	1	1	1	2	4	5	5	5	Январь
7.2.	Медико-биологические средства	1	1	1	2	4	5	5	5	Март
7.3.	Психические средства восстановления	1	1	-	2	4	5	5	5	Июнь
7.4.	Тестирование и контроль	1	1	1	2	4	5	5	5	Сентябрь
7.5.	Самостоятельная деятельность				2	4	9	9	10	Январь, июль, август

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта

«пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта

«пауэрлифтинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта

«пауэрлифтинг».

Зачисление обучающихся.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки:

- на этап начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки не моложе 10 лет;
- на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет;

Для зачисления и продолжения тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо соблюдение следующих требований:

- спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы;
- спортсмены должны успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки при переходе на следующий этап;
- обучающиеся периода обучения на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной

пециализации) (до трех лет) предъявляются требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд») и на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше трех лет) (спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»).

Перевод обучающихся.

Обучающийся, успешно выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, переводится на следующий этап и (или) зачисляется на следующий этап спортивной подготовки.

Если результат общей физической и специальной физической подготовки обучающийся на одном из этапов спортивной подготовки по результатам сдачи промежуточной аттестации не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающийся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно - оздоровительном этапе дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры с спорта избранном виде спорта.

Комплектование групп

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

1. Общие требования безопасности.

К занятиям силовыми видами спорта пауэрлифтинг допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

Опасные факторы:

- травмы мышечной системы;
- «срыв» захвата штанги, гири;
- удар снарядом;
- рикошет снаряда при бросании.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;

Переодеться в спортивную форму и обувь;

Сделать разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

Входить в зал только с разрешения тренера;

Внимательно слушать и выполнять все команды тренера;

Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала;

Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних

предметов и других обучающихся;

При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони магнией или использовать кистевые ремни;

По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол;

- По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь. В силовых видах спорта запрещено:

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;

- заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;

- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;

- бросать снаряды;

- мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Выйдя из зала, принять душ, вытереться насухо и сразу же одеться.

В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание спортзала.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №28).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №24

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
7.	Магнетница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3x3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

- спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (таблица №25);

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
Магnezия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2
12.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3
17.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2

Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России

от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «пауэрлифтинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

VII. Перечень информационного обеспечения

Список методической литературы.

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. No273-ФЗ;

2. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. No 1125

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта от 13 сентября 2013 г. No 731;

5. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г.,-36 с.

6. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 13 сентября 2013 г. N 730.

7. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А.,. Стань сильным! Учебно- методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 2013.-15 с.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2014 г.-23 с.

9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2011.-311 с.

10. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. - 2016. - No23. – 41 с.

11. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 124 с.

Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». - Хабаровск: Просвещение, 2015. – 254 с.

Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 2015. – 187 с.

– 12 с. Остапенко Л.Ю. История жимового спорта в России. // Спортивная жизнь России. - 1996. - No11

14. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. - 1998. - No7. – 10 с.

15. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 2013. – 56 с.

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

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

18. С.Ю. Смоллов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. - 1999. - No 12.

19. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 2013. – 208 с.

20. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2016. – 301 с

Перечень ресурсов сети «Интернет»

Министерство спорта Российской Федерации

www.minsport.gov.ru

Министерство науки и высшего образования

minobrnauki.gov.ru

РФ

Федерация пауэрлифтинга России

powerlifter.ru

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 63716907039522228662567763418834263955262654927

Владелец Зименс Виталий Андреевич

Действителен с 25.02.2025 по 25.02.2026