

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
Педагогического совета
от 30.08.2023 № 1

Утверждена
приказом директора МАУ ДО
«Спортивная школа №1»
от «30» августа 2023 № 327

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»
(этап начальной подготовки, тренировочный этап,
этап совершенствования спортивного мастерства)**

Возраст учащихся: 10 лет и старше
Срок реализации: НП, ТЭ – 8 лет
ГСС – по достижении возраста 23х лет

Составители программы: Н.И. Кочеткова, инструктор-методист;
А.Б. Громов, тренер-преподаватель

Рецензент программы: Президент
РОО «Федерация пауэрлифтинга
Тамбовской области»
С.О. Иванов

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1	Характеристика вида спорта «Пауэрлифтинг» и его отличительные особенности
1.2.	Психофизиологические особенности спортсменов
2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)
2.2	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»
2.3	Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам
2.4	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)
2.5	Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»
2.6	Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»
2.7	Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «Пауэрлифтинг»
2.8	Годовой план спортивной подготовки
2.9	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
2.10	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
2.11	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.11	План физкультурно-спортивных мероприятий
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	
Краткая характеристика возрастного развития молодых спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки	
Теоретическая подготовка	
Физическая подготовка	
Развитие физических качеств	
Тактическая подготовка	
Психологическая подготовка	
Интегральная подготовка	
Инструкторская и судейская подготовка	
3.2 Методические основы спортивной подготовки	
Структура тренировочного занятия	
Средства и методы тренировки	
Примерные планы-конспекты тренировочных занятий	
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов	
3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	

3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	
Научно-методическое обеспечение на этапе	
Психологическое сопровождение на этапе	
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1 Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования группспортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»	
4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы в соответствии с требованиями ФССП	
4.3 Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода, сроки его проведения	
4.4 Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов	
4.5 Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности	
4.6. Ожидаемые результаты освоения программы спортивной подготовки	
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	
6.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	
6.1 Основная литература	
6.2 Дополнительная литература	
6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	
7. ПРИЛОЖЕНИЯ	
7.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на этапах спортивной подготовки	
7.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
7.3 План воспитательной работы	
7.4 Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей	
7.5 Рабочая программа для этапов подготовки спортсменов (программный материал)	
7.6 Примерные вопросы для оценки теоретической подготовки спортсменов	
7.7 Анкета «Личностная мотивация к занятиям видом спорта «Пауэрлифтинг»	
7.8 План физкультурно-спортивных мероприятий	
7.9 План инструкторской и судейской практики	

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №1»
2. Полное название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»
3. Сведения о составителе и рецензенте 3.1. Ф.И.О., должность	Президент РОО «Федерация пауэрлифтинга Тамбовской области» С.О. Иванов Составители: Н.И. Кочеткова, инструктор-методист; А.Б. Громов, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Федерации» Российской Федерации»; Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»; Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной Деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных образовательных программ спортивной подготовки»; Требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – ФССП), утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 сентября 2017 г. № 813 и зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 17 октября 2017 г. № 48576 Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; "Правила вида спорта "Пауэрлифтинг" (утв. приказом Минспорта России от 10.12.2018 N 1007) (ред. от 25.03.2019); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» Приказ 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»
4.4. Направленность	физкультурно-спортивная
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Год разработки программы	2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативные правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на этапах становления спортсмена.

Основной целью программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» является: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач.

Задачами этапа *начальной подготовки* являются:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники по виду спорта;
- привитие навыков личной гигиены;
- формирование устойчивого интереса к спорту;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- подготовка и выполнение требований ОФП и СФП на соответствующем этапе обучения;
- изучение теоретического материала.

На *тренировочном этапе* спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных

соревнованиях.

На этапе *совершенствования спортивного мастерства* решаются следующие задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления (на 31.12. текущего года).

Актуальность этой программы состоит в том, что программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям лиц, проходящих спортивную подготовку, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливых юных спортсменов. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Возрастные, половые и индивидуальные различия являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники вида спорта, для чего и создана данная программа.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Кадровое обеспечение программы (тренер-преподаватель)

Требования к образованию и обучению - 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)

Требования к стажу практической работы - без требований.

Особые условия допуска к работе - отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) прохождение инструктажа по охране труда

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП по виду спорта «Пауэрлифтинг» и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование по ОФП, СФП и технической подготовке в соответствии с утвержденными нормативами.

Основные формы проведения занятий:

- групповые и теоретические занятия;
- тренировочные сборы и мероприятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль для спортивного отбора

В Программе представлен нормативный правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки по виду спорта, а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг» и его отличительные особенности

Пауэрлифтинг — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения приседание со штангой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга. Регламент унаследован от тяжелой атлетики, на каждое движение дается три попытки, если спортсмен не смог одолеть вес во всех трех попытках, он снимается с соревнований. Спортсмены выступают в весовых категориях, победитель определяется суммой всех трех упражнений. При совпадении

результатов побеждает тот, чей вес на взвешивании оказался меньше. Абсолютный чемпион соревнований определяется по формуле Вилкса (общий поднятый вес умножается на коэффициент Вилкса), коэффициент Вилкса определяется с помощью специальной таблицы, он отражает соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом, также её используют при сравнении результатов атлетов разных весовых категорий.

Некоторые соревновательные движения силового троеборья приобрели статус самостоятельных видов спорта, по которым также присваиваются спортивные звания - жим лежа. В последнее время, в результате улучшения технологии производства экипировки для силового троеборья, пауэрлифтинг разделился на экипировочный и безэкипировочный (классический). В экипировку входят бинты наколени и на запястья, майка для жима лежа, майка для приседаний и становой тяги, комбинезон для приседания, комбинезон для становой тяги. В основе своей экипировка подразумевает защиту от травм.

Используются сертифицированные грифы для пауэрлифтинга: набор блинов, рекомендовано применять необрезиненные блины, которые имеют меньшую толщину, чем обычные обрезиненные блины из тяжелой атлетики, так как для спортсмена высокого класса требуемый вес из обрезиненных блинов может не уместиться на гриф. Диаметр блинов не должен превышать 45 см.

- стойки для жима лёжа и приседаний, могут быть как отдельными, так и универсальными

- помост для становой тяги.

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 11 весовых категориях у мужчин и 10 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 13 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов до 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Паралимпийские Игры) и так же проводятся соревнования по классическому пауэрлифтингу (как по троеборью, так и по жиму штанги лежа) – без экипировки.

1.2. Особенности психофизического развития юных спортсменов

10-12 лет (этап начальной подготовки). В этом возрастном периоде интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

К 12 годам увеличивается выработка целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их

одновременное и взаимодополняющее действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В 10-12 лет начинается половое созревание. Формируется скелет, мышечный каркас.

«Юношеское сердце» или сердце подростка, характеризующее увеличение его размера, сердечным шумом. Изменения сердечнососудистой системы отличается у подростков – наблюдается при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдается также повышение артериального давления, сердцебиение, учащение пульса, иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения со стороны желудочно-кишечного тракта, особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника, и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление).

Надо отметить, что в стремительно растущем организме развитие сердечнососудистой системы не всегда успевает за общими темпами развития, а увеличение массы сердца иногда отстает от увеличения массы всего тела. Вот почему иногда у рослых юношей и девушек появляются жалобы на слабость, легкую утомляемость, особенно при физических нагрузках. При появлении симптомов сердечной слабости, связанных с несоответствием роста и увеличением размера сердца, некоторые родители расценивают их как проявление болезни сердца, стараются перевести сына или дочь на максимально щадящий режим, ограждают от всякого рода физических нагрузок. Это большая ошибка. Единственным лекарством, способным привести в соответствие возможности системы кровообращения и возросшие потребности организма подростка, служат систематические физические упражнения, спорт, трудовая дисциплина.

Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогут ему успешно решить задачи по обучению спортсменов. Учитывая индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка, тренер может правильно построить процесс подготовки, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

12-16 лет (тренировочный этап). Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V – VIII классы). В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 – 16 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы.

Подростковый возраст является той областью, исследования в которой наиболее

многочисленны. Несмотря на это, не существует даже единой периодизации подросткового возраста, настолько различны подходы к данному периоду в различных культурах, различных теориях и при рассмотрении различных аспектов подросткового возраста. На телесном уровне происходят существенные гормональные изменения, на социальном уровне подросток занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым, на психологическом подростковый возраст характеризуется формированием самосознания. Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении.

Новообразования не возникают сами по себе, а являются итогом собственного опыта ребенка, полученного в результате активного включения в выполнение самых разных форм общественной деятельности.

В психическом развитии ребенка определяющим является не только характер его ведущей деятельности, но и характер той системы взаимоотношений с окружающими его людьми, в которую он вступает на различных этапах своего развития. Поэтому общение подростков со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Данный возрастной период характеризуется дальнейшим процессом развития и роста, что проявляется в спокойном и равномерном его прохождении в отдельных системах и органах, так же завершается пубертатный период. В связи с этим, очень четко проявляются половые и индивидуальные различия в строении и функциях организма, замедляется рост тела в длину и увеличивается его размер в ширину, также наблюдается прирост в массе. У данных юношей почти остановился процесс окостенения скелета. Рост трубчатых костей в ширину увеличивается, а в длину останавливается. Идет активное развитие грудной клетки. Костный аппарат способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие скелета происходит одновременно с формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с этим растет мышечная масса и увеличивается сила. Отмечается не равномерное увеличение силы мышц правой и левой частей тела. Это предполагает направленное воздействие с большим уклоном на левую сторону с целью пропорционального развития мышц правой и левой сторон туловища. Именно данный возраст является сенситивным периодом для развития силы и выносливости мышц. В данном возрасте останавливается формирование познавательной сферы. Наиболее сильное изменение происходит в мыслительной деятельности. У юношей повышается возможность воспринимать структуру движений, точно воспроизводить и различать каждые силовые, временные и пространственные движения, выполнять двигательные действия целиком. У юношей может проявляться довольно высокая волевая активность, к примеру целеустремленность к достижению поставленной задачи, повышается способность к терпимости на фоне утомления и усталости. Данные способности проявляются через двигательную активность. При этом на их выявление оказывают значительное влияние различные факторы, характер которых в каждом случае изменяется и зависит от специфических двигательных условий и действий их осуществлении, вида силовых способностей, половых, индивидуальных или возрастных особенностей человека. Принято различать такие как: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные;

- 3) личностно-психологические;
- 4) биомеханические;
- 5) биохимические;
- 6) физиологические факторы, а также разные условия внешней среды, в которых выполняется двигательные действия.

К собственно мышечным факторам относят: сокращающие характеристики мышц, зависят которые от соотношения белых, относительно быстро сокращающихся и красных, относительно медленно сокращающихся мышечных волокон; производством ферментов мышечного сокращения; сила энергообеспечения механизмов анаэробной мышечной работы; массу мышц и физиологический поперечник, а также качество координации мышц. Развитие силовых способностей может проходить в процессе общей физической подготовки для укрепления и поддержания здоровья, развития силы всех групп мышц человека, совершенствования форм телосложения и специальной физической подготовки для воспитания различных силовых способностей мышечных групп, которые имеют первостепенное значение при выполнении основных соревновательных упражнений.

Наиболее бурным развитием и перестройкой социальной активности и самосознания личности знаменуется юношеский возраст, включающий период поздней (18–23 года) юности. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье, общественную и личную зрелость. Становление самооценки – важнейшего фундаментального свойства личности – одно из важнейших психологических новообразований юношества.

На формирование самооценки влияет самоутверждение и самосознание. Самооценка играет одну из главных ролей в развитии личности юношей и девушек, в их желании реализовать собственные способности, в установлении контактов с окружающим миром; формируется она только во время общения личности с другими людьми. Под самооценкой понимают оценку человеком самого себя, своих возможностей, личностных качеств, места среди людей. Самооценка является важным регулятором поведения человека, поскольку определяет взаимоотношения с окружающими, критичность и требовательность к себе, следующей специфической особенностью спортивной деятельности является ее влияние на развитие не только моторных, но и психических процессов, а также личностных свойств спортсмена. В процессе регулярных занятий определённым видом спорта изменяются уровневые показатели психических процессов, состояний и свойств, формируется специализированная их структура, что в интеграции обеспечивает высокие спортивные результаты. В частности, спортсмены высокой квалификации проявляют такие свойства, как высокая ответственность, мотивация достижения, высокая эмоциональная устойчивость, твёрдость характера, уверенность в себе, самоконтроль, самостоятельность, настойчивость и упорство, инициативность и смелость; спортивная деятельность расширяет адаптационные возможности человека. Таким образом, «спорт в целом и физические упражнения в частности, оказывают существенное влияние на формирование психологических свойств личности». Итак, спортивная деятельность – это многосторонний процесс активности человека, в котором, наряду с физическими, развиваются и совершенствуются психические свойства личности.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования. Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарем физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом особенностей и уровня подготовленности контингента спортсменов и основных задач текущего тренировочного сезона. Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса. В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности спортсмена;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Начинать планирование на каждом этапе необходимо с постановки конкретной целевой задачи. На каждом этапе подготовки сочетать одновременное и, в то же время, постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов на основе ранее освоенного материала. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и годам подготовки, учитывают морфофункциональные и психологические особенности возраста и сенситивные периоды развития физических качеств. Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к тем видам деятельности, которые необходимы для обеспечения эффективной и безопасной соревновательной борьбы на состязаниях.

На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства и игровой деятельности.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

В основу комплектования групп спортивной подготовки положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований

правил вида спорта об участниках спортивных соревнований. Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления, количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «пауэрлифтинг»

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления и переводов группы (лет) * **	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10-16
Тренировочный этап	5	12	T-1 – 8-12
			T-2 - 8-12
			T-3 -8-12
			T-4 - 8-12
			T-5 – 6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений По достижению возраста 23х лет	16	3-6

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

*** - минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НПО определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься пауэрлифтингом, достигшие возраста 10 лет, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, лиц, желающих заниматься избранным видом спорта в учреждении создаются: приемная и апелляционная комиссии. Порядок работы комиссий утвержден в «Положении о порядке работы приемной и апелляционной комиссии».

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Перевод и зачисление в учебные группы на тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой

подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и обеспечены требования по соблюдению техники безопасности;
- 2) на этапе НП и ТЭ – не превышено двукратное количество обучающихся в соответствии с ФС;
- 3) на этапе ССМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд и звание), определенный в ФССП по виду спорта.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики вида спорта, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

НП является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). *При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки*, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Тренировочный этап приходится на период жизни спортсмена, когда завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих выработку работоспособности организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На данном этапе тренировочный процесс приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Увеличение количества соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируются. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревнованиям в упражнении, в котором специализируется спортсмен. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Перед завершением спортивного сезона спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной

подготовки, установленным ФССП. Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапы спортивной подготовки	Пауэрлифтинг		
	Количество детей	Количество часов	Кол-во часов в год
Этап начальной подготовки - 1	10-16	6	312
Этап начальной подготовки - 2	10-16	6	312
Этап начальной подготовки - 3	10-16	8	416
Тренировочный этап - 1	8-12	10	520
Тренировочный этап - 2	8-12	10	520
Тренировочный этап - 3	8-12	12	624
Тренировочный этап - 4	8-12	14	728
Тренировочный этап - 5	6-12	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	3-6	20	1040

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы между тренировочными занятиями – не менее 10 минут.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 4 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется

проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Продолжительность тренировочного занятия на начальном этапе (этапе спортивной специализации) – не более двух часов.

Продолжительность тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более трёх часов.

Продолжительность тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Основные виды подготовки могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (беседы, лекции, просмотр и анализ учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки приведены в процентах в таблице 3

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (%)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2, НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ГСС
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	25-40	25-40	20-25	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	35-40	35-40	38-47	38-47	40-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-7	5-7	5-15	5-15	5-20
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	5-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	2-5	2-5	2-5	4-5

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (ч)

Виды подготовки	Этап НП					
	НП-1		НП-2		НП-3	
	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	156	50	156	50	200	48
Специальная физическая подготовка	93	30	93	30	135	32
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	57	18	57	18	73	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1	3	1	4	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	3	1	4	1

Виды подготовки	Тренировочный этап									
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	204	39	204	39	234	37	182	25	208	25
Специальная физическая подготовка	208	40	208	40	249	40	336	46	319	38
Участие в спортивных соревнованиях	26	5	26	5	43	7	73	10	126	15
Техническая подготовка	52	10	52	10	62	10	87	12	124	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	2	10	2	12	2	14	2	16	2
Инструкторская и судейская практика	10	2	10	2	12	2	22	3	23	3

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	10	2	12	2	14	2	16	2
Всего	520	100	520		624	100	728	100	832	100

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства	
		часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	156	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	416	40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	150	14
4.	Техническая подготовка (%)	156	15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	50	5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	50	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	62	6
Всего		1040	100

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Соревнования – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях.

Соревнования по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

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.

Учреждение 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.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (табл. 5).

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Т-1,Т-2	Т-3,Т-4,Т-5	
Контрольные	1	2	2	1
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «пауэрлифтинг». Тренировочные мероприятия представлены сборами в каникулярный период (табл. 6,7).

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «пауэрлифтинг» на этапах НП, ТЭ

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «пауэрлифтинг» на этапе ГСС

Таблица 7

№ 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 совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	- До 60 суток

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 8-14) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды на этапах подготовки.

При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 8

Годовой план спортивной подготовки НП-1, НП-2 (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая	93	7	7	8	7	9	7	9	9	9	7	7	7

подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	57	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Всего (ч)	312	26	25	25	25	27	25	28	28	28	25	25	25

Годовой план спортивной подготовки НП-3(ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	200	18	18	18	16	16	16	16	18	16	16	16	16
Специальная физическая подготовка	135	11	11	12	11	11	11	12	12	11	11	11	11
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	73	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
Всего (ч)	416	36	37	36	33	34	33	37	37	34	33	33	33

Таблица 10

Годовой план спортивной подготовки этапа Т1, Т-2 (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
Специальная физическая подготовка	208	17	18	18	18	17	17	18	17	17	17	17	17

Участие в спортивных соревнованиях	26	2	3	3	3	1	3	3	1	2	3	1	1
Техническая подготовка	52	3	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	2	1	1	1	1	2	0	0	0	1	0
Всего (ч)	520	42	47	45	45	43	44	47	42	43	43	40	39

Таблица 11

Годовой план спортивной подготовки этапа ТЗ (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	234	20	20	20	19	19	19	20	20	20	19	19	19
Специальная физическая подготовка	249	20	21	22	22	20	20	22	22	20	20	20	20
Участие в спортивных соревнованиях	43	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3
Техническая подготовка	62	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0

Всего (ч)	624	52	54	54	54	50	51	55	53	52	51	49	49
-----------	------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Годовой план спортивной подготовки этапа Т4 (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	182	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	336	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Участие в спортивных соревнованиях	73	4	4	8	6	6	6	8	6	6	7	6	6
Техническая подготовка	87	7	7	8	7	7	8	8	7	7	7	7	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	22	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Всего (ч)	728	58	61	63	60	60	61	65	60	60	61	60	59

Годовой план спортивной подготовки этапа Т5 (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	208	18	18	18	17	17	17	18	17	17	17	17	17
Специальная физическая подготовка	319	26	28	26	28	26	26	28	26	27	26	26	26
Участие в спортивных соревнованиях	126	10	10	12	10	10	12	10	10	10	12	10	10
Техническая подготовка	124	10	11	11	10	10	10	11	11	10	10	10	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	23	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1
Всего (ч)	832	68	72	71	70	67	69	73	69	68	70	68	67

Годовой план спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства(ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (%)	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка (%)	416	35	35	35	34	35	35	35	35	35	34	34	34
Участие в спортивных соревнованиях (%)	150	12	14	14	12	12	12	14	12	12	12	12	12
Техническая подготовка (%)	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	50	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика (%)	50	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	62	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5
Всего (ч)	1040	88	89	88	85	86	86	91	86	86	85	85	85

На самостоятельную подготовку отводится не более 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами-преподавателями. Годовой план спортивной подготовки утверждается приказом директора. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе ССМ. Для проведения занятий на этом этапе кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку в Учреждении, устанавливается тренером на основе оценки индивидуальных

особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки троеборцев учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена. На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

Деятельность по разработке индивидуальных тренировочных программ включает в себя: анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы; определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы; определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы, подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы; определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в разделе 5 «Перечень материально-технического обеспечения».

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся пауэрлифтингом на этапах НП и ТЭ, при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе НП необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

Для лиц, занимающихся пауэрлифтингом, на этапе ССМ дополнительно проводится углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО) УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней

информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется

программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 7).

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23 августа 2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в программах спортивной подготовки, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 7).

2.12 План физкультурных и спортивных мероприятий. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность и уровень технико-тактической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для тренировочного этапа подготовки (раздел 7).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Основной целью этапа начальной подготовки является формирование основного фонда двигательных умений и навыков необходимых спортсмену, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств. Тренировочный процесс направлен на решение следующих задач: привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;

- укрепление здоровья;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метание и т.д.);
- обучение основам техники по виду спорта;
- привитие навыков личной гигиены;
- выявление предрасположенности у юных спортсменов к занятиям;
- формирование устойчивого интереса к спорту вообще и к *пауэрлифтингу* в частности;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;

- подготовка и выполнение требований ОФП и СФП на соответствующем этапе обучения;
- изучение теоретического материала.

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом. На тренировочном этапе спортивной подготовки, тренировочные занятия направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

Целью тренировочного этапа подготовки является повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях

Задачами этапа являются:

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях.

Задачами этапа ССМ являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности.

Особенности тренировки на этапах спортивного совершенствования проявляются в следующих положениях:

- 1) направленность занятий со спортсменами связана с узкой специализацией;
- 2) значительно возрастает объем и интенсивность нагрузок;
- 3) строгая индивидуализация тренировочной нагрузки;
- 4) физическая подготовка отличается (от предыдущих этапов) значительным ростом тренировочных нагрузок с повышением удельного веса специальной работы;
- 5) проведение систематических тренировок в условиях тренировочных сборов;
- 6) распределение занятий в нагрузочных микроциклах моделируется в соответствии с регламентом соревнований;

- 7) внедрение в тренировочный процесс научно-методического обеспечения является обязательным в организации и проведении подготовки спортсменов;
- 8) составной частью процесса тренировки являются мероприятия, направленные на ускорение восстановления работоспособности (сауна, массаж, гидропроцедуры и т.д.);
- 9) важнейшим условием успешного осуществления спортивной тренировки является правильное планирование и проведение комплексного контроля;
- 10) обязательное условие полноценной тренировки – приобретение теоретических знаний (о построении тренировки, средствах, методах, режиме, врачебном контроле, гигиенических требованиях и т.д.).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Краткая характеристика возрастного развития молодых спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

На тренировочном этапе, так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Период обучения на этапе ССМ характеризуется стабилизацией темпов роста физических качеств, окончанием сенситивного развития организма подростков, заметными различиями в физической подготовленности юношей и девушек. Заканчивается период полового созревания.

Продолжается увеличение мышечной массы, силовые способности дифференцируются и активно проявляются как в комплексных приспособлениях, так и при переходе от этапа углубленной тренировки к этапу спортивного совершенствования необходимо учитывать уровень спортивных результатов и темпы их прироста, уровень здоровья и физической подготовленности. На этом этапе

необходимо достижение высоких спортивных результатов на уровне кандидата и мастера спорта.

Исходя из теории сенситивных периодов развития физических качеств, можно выделить возрастные этапы, сформулировать конкретные задачи и определить средства и методы для совершенствования двигательных качеств молодых спортсменов. Оценка количественной взаимосвязи спортивного результата в пауэрлифтинге, отражающих специальную физическую подготовленность, показала, что основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростно-силовые способности, специальную выносливость, силовые проявления.

Объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок на этом этапе достигает своих максимальных значений, при этом интенсификация и специализация подготовки являются приоритетными направлениями в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Особое значение на этапе ССМ приобретает индивидуализация подготовки, а подбор специальных средств подготовки, их объема и интенсивности определяется строго с учетом индивидуальных возможностей спортсмена, уровня и структуры технико-физической подготовленности спортсмена, всего предшествующего опыта подготовки.

Нельзя забывать, что юноши и девушки начинают активно интересоваться перспективой собственного развития. Поэтому спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, разбираться в средствах и методах воспитания физических качеств, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, вести учет проделанной работы в спортивном дневнике. Спортсмен обязан изучить литературу, касающуюся вопросов тренировки, и ему следует оказывать помощь в этом деле.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным спортсменам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит

наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

На основании массовых обследований спортсменов этапов начальной подготовки и тренировочного этапа были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности (табл. 15,16). Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей занимающихся и не занимающихся спортом.

Таблица 15

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств и двигательных способностей девочек

Показатели	Возрастные периоды, лет				
	10-11	11-12	12-13	13-14	15-16
Длина тела	С	В	ОВ	ОВ	В
Масса тела			С	В	ОВ
ЖЕЛ			С	В	ОВ
МПК			С	В	ОВ
Координационные способности	В	В	В	С	
Подвижность в суставах	В	В	В	С	
Базовая выносливость (на уровне ПАНУ)	В	В	В	В	С

Базовая выносливость (на уровне МПК)		С	В	ОВ	В
Анаэробно-гликолитические способности			С	В	В
Скоростные способности	С	С	С	В	В
Быстрота	В	ОВ			В
Абсолютная сила		ОВ	В		
Максимальная сила			С	В	В
Общая силовая выносливость	С	В	В	В	С
Специальная силовая выносливость			С	В	В
Скоростно-силовые способности		С	В	ОВ	С

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки спортсменов этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий.

Таблица 16

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств и двигательных способностей мальчиков

Показатели	Возрастные периоды, лет				
	10-11	11-12	12-13	13-14	15-16
Длина тела			С	В	ОВ
Масса тела				С	В
ЖЕЛ	С	С	С	В	ОВ
МПК			С	В	ОВ
Координационные способности	В	В	В	В	С
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	В	ОВ	ОВ
Базовая выносливость (на уровне МПК)		С	С	ОВ	ОВ
Анаэробно-гликолитические способности					С
Скоростные способности	С	С	С	С	С
Быстрота	С	С	С	С	С
Абсолютная сила	С	С	С	С	В
Максимальная сила					С
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	С
Специальная силовая выносливость				С	В
Скоростно-силовые способности					С

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов.

Теоретическая подготовки

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности вида спорта, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на занятиях и соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в процессе обучения и органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебных занятий и соревнований.

В группе тренировочного этапа (спортивной специализации) теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Тематами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история пауэрлифтинга и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке групп тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

На этапе ССМ спортсмены должны владеть принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта.

Задачи процесса ОФП. ОФП направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам ОФП относятся упражнения для мышц

рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения сидя. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25 – 30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15 – 20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3x10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел,

занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Развитие физических качеств Развитие выносливости.

Выносливость

это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

При развитии специальной выносливости в пауэрлифтинге используют разные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непределенного сопротивления до значительного утомления, а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда хотят воспитать выносливость к силовой работе в статическом режиме работы мышц, используют метод статических усилий.

Основной метод повышения выносливости пауэрлифтера — увеличение количества подъемов в тренировке. Лучший прирост силы бывает при тренировках с большими сопротивлениями, которые атлеты способны преодолевать за подход не более 2—3 раз. Если же выносливость развивать за счет много повторного количества подъемов штанги в подходах, тогда нужно будет тренироваться со штангой весом 50—60% от предельного. Но работа профессиональных атлетов с таким весом способствует приобретению ими в основном только выносливости. Прирост же силы будет весьма ограничен.

Развитие силы.

Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно - связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Основным методом развития силовых показателей в пауэрлифтинге является метод максимальных усилий (или метод кратковременных усилий), он наиболее эффективен для развития силы. Это означает, что атлет должен поднимать отягощения, близкие к максимальным. Обычно это такие отягощения, которые атлет может поднять 1-5 раз в хорошей технике. В процентном выражении это отягощения 85-100% от одноповторного максимума – 1ПМ. Такие большие отягощения применяют только в многосуставных базовых упражнениях, для изолирующих упражнений этот режим будет губителен.

Развитие скоростных способностей.

Для развития скорости применяют сравнительно невысокие отягощения, порядка 60-65% от 1ПМ. Так как мы хотим развить скорость, то и перемещать снаряд следует максимально быстро. Это касается позитивной фазы движения, в то время как негативная фаза должна выполняться с обычной скоростью, может даже немного замедленной.

Пример: жим штанги лежа. При способности пожать 100кг, тогда для развития скорости нужно взять 60кг. Из стартового положения, медленно опускать штангу на грудь и, как только она ее коснется, максимально быстро выжимать вверх. Снаряд должен буквально «взрываться» и вылетать вверх.

В подходе, как правило, используется 2-3 повторения, однако, таких подходов выполняется 8-10, причем пауза отдыха между подходами должна составлять не более минуты. Для становой тяги и приседа можно выполнять по 2 повторения, для жима обычно используют 3. Тренировки на развитие взрывной силы и скорости должны проходить в отдельный тренировочный день, смешивать с работой на силу их не рекомендуется.

Для развития взрывной силы ног может использоваться такое упражнение как выпрыгивание со штангой на плечах. Для мышц груди, дельт и трицепсов применяются отжимания от пола с хлопком, а для мышц спины очень хорош вынос гири перед собой. Эти упражнения довольно специфичны и редко применяются в пауэрлифтинге, но для разнообразия в тренировках рекомендую попробовать. Также в пауэрлифтинге могут активно применяться амортизаторы и цепи.

Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3 – 4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

Техническая подготовка

Совершенствование техники — процесс достаточно сложный и многотрудный, даже в условиях освоения достаточно простых по двигательной структуре соревновательных упражнений, которыми характеризуется пауэрлифтинг. Однако, это неотъемлемая часть долгосрочного процесса роста спортивного мастерства.

В отличие от тяжелоатлетов, которые кладут штангу на верх трапеции выше ости лопатки. Троеборцы кладут штангу на заднюю часть дельтовидных мышц и середину трапеции, при этом наклоняя спину чуть вперед. Из-за того, что трудно удержать штангу на этой части спины, её жестко фиксируют руками. Такая техника явно укорачивает позвоночное плечо рычага и снижает нагрузку на мышцы спины.

Определяющее звено техники - это наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи. Например, для жима лежа основным звеном техники, будет жим штанги от груди. Выполнение основного звена в спортивных движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий. Успешно овладеть каким-либо новым физическим упражнением можно, лишь освоив правильные основы техники, соблюдение которых обязательно для всех, независимо от индивидуальных особенностей.

В технике упражнения различают части: подготовительную, главную и заключительную. Подготовительная часть создает оптимальные условия для осуществления задач, заложенных в главной части, действия которой направлены на решение основной двигательной задачи упражнения. Заключительная часть обеспечивает в действиях выполнение определенных условий для эффективного завершения главной двигательной задачи.

Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Техническая и тактическая подготовка составляет неделимое единство. Технические навыки служат основой для тактических действий, их нужно развивать в аспекте применения в определенных ситуациях. Эту взаимосвязь спортсмен должен применять при изучении техники.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других

видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям;
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

Инструкторская и судейская подготовка (для ТЭ и ССМ)

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается в группах тренировочного этапа, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Обучающиеся должны овладеть терминологией и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков спортсмены, поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У обучающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также

правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу преподавателю необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

Обучающийся должен знать правила соревнований, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

Привлечение обучающихся групп тренировочного этапа не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики обучающихся.

На этапе спортивного совершенствования спортсмены изучают правила соревнований, обучаются подавать и выполнять различные судейские команды, оценивать спортивные результаты, выявлять ошибки спортсменов, тренеров и судей. Навыки, которые получает спортсмен в результате инструкторской и судейской практики:

1. Использование основных команд при построении, на тренировке.
2. Составление конспекта тренировки и проведение разминки.
3. Выявление и коррекция ошибок при выполнении тренировочных заданий.
4. Проведение тренировочного занятия в младшей группе (под контролем тренера).
5. Знание и применение правил и принципов судейства.

3.2. Методические положения спортивной тренировки

Структура тренировочного занятия

Качество занятия во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов

среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей спортсменов, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники, развиваются физические качества.

Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние (выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление).

Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные

и соревновательные упражнения);

– неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они

выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения техники, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма планов-конспектов для групп спортивной подготовки, представленная в таблицах 17-19, являются универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации периодам подготовки.

**Примерный план-конспект тренировочного занятия
для групп этапа начальной подготовки**

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Основные задачи занятия:

1. Совершенствование техники приседаний с широкой постановкой ног.
2. Развитие силы мышц ног, спины, плечевого пояса, выносливости.
3. Воспитать характер, чувство самоконтроля.

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
I. Вводная часть	20 мин	Соблюдение техники безопасности на занятии. Сообщение задач занятия. Наличие спортивной формы. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом
1.1 Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку.	5 мин	
1.2 Разминка.	10 мин	Легкий бег без ускорений.
1.2.1. Бег по спортивному залу.	1 круг	
1.2.2. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.	30 сек	Слушать счет. Шея расслаблена. Максимальная амплитуда движений.
1) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 5 вращение головой влево 1 – 5 вращение головой вправо	10 раз	Следить за осанкой, руки в локтевых суставах не сгибать. Максимальная амплитуда движений
2) И.п. - стойка ноги врозь 1 – 5 вращение руками вперед 1 – 5 вращение руками назад	10 раз	Наклон глубже, при наклоне вперед стараться коснуться руками пола.
3) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 5 вращение тазом вправо 2 – 5 вращение тазом влево	10 раз	Стараться нагнуться как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать.
4) И.п. - широкая стойка 1 – 4 наклон, руки вперед 2 – 4 наклон назад, руками коснуться пяток 3 - 4 - тоже	8 раз	Не сгибать ногу в коленном суставе. Голову наклонять ближе к колену вытянутой ноги.
5) И.п. - стойка ноги врозь 1- 5 коснуться мыска левой ноги 2- 5 коснуться пола перед собой 3- 5 коснуться мыска правой ноги 4- И.п.	15 раз	Туловище отклонено назад, опора руками сзади.
6) И.п.- Присяд на пятку правой, левая нога в сторону. 1- Тянуться к мыску вытянутой ноги. 2- Поменять ноги.	30 сек	
7) И.п.- Присяд на пятки, колени в стороны под 45%. 1- Правым коленом достать пола. 2- Левым коленом достать пола. 3- Левым и правым одновременно.	5 раз 5 раз 5 раз	

<p>II. Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания 2. Приседания 70% 3. Жим ног на тренажере 4. Приседания с прыжками 5. Жим штанги лежа 6. Бицепс стоя одновременный 7. Бицепс попеременный 	<p>60 мин</p> <p>5п. x 5р 2п. x 10р 5п. x 10р 2п. x 10-15р 4п. x 10р По 3п. x 10р</p>	<p>В момент приседания стремиться чтобы колени не выступали за «носки», а верхняя точка бедра была чуть ниже верхушки коленного сустава. Спина во всех случаях прямая. Выдох осуществляется в верхней трети подъема из приседа.</p> <p>Делать прыжки как можно выше. Не отрывать стопы от пола. При опускании штанги делать вдох, при поднятии делать выдох. Жим с паузой на груди.</p> <p>Локоть остается на месте и сгибается в суставе с умеренной скоростью по максимальной амплитуде.</p>
<p>III. Заключительная часть</p> <p>3.1 Построение, легкий бег, растяжка подведение итогов</p>	<p>10 мин</p>	<p>Подведение итогов, замечания, поощрения</p>

Таблица 18

Примерный план-конспект тренировочного занятия для групп тренировочного этапа

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Основные задачи занятия:

1. Совершенствование техники приседаний с широкой постановкой ног.
2. Развитие силы мышц ног, спины, плечевого пояса, выносливости.
3. Воспитать характер, чувство самоконтроля.

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p>I. Вводная часть</p> <p>1.1 Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку.</p> <p>1.2 Разминка.</p> <p>1.2.1. Бег по спортивному залу.</p> <p>1.2.2. Ходьба с упражнениями на</p>	<p>20 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>1 круг</p> <p>30 сек</p>	<p>Соблюдение техники безопасности на занятии. Сообщение задач занятия. Наличие спортивной формы. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом</p> <p>Легкий бег без ускорений.</p> <p>Слушать счет. Шея расслаблена.</p>

<p>восстановление дыхания.</p> <p>1) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 5 вращение головой влево 1 – 5 вращение головой вправо</p> <p>2) И.п. - стойка ноги врозь 1 – 5 вращение руками вперед 1 – 5 вращение руками назад</p> <p>3) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – 5 вращение тазом вправо 2 – 5 вращение тазом влево</p> <p>4) И.п. - широкая стойка 1 – 4 наклон, руки вперед 2 – 4 наклон назад, руками коснуться пяток 3 - 4 - тоже</p> <p>5) И.п. - стойка ноги врозь 1- 5 коснуться мыска левой ноги 2- 5 коснуться пола перед собой 3- 5 коснуться мыска правой ноги 4- И.п.</p> <p>6) И.п.- Присяд на пятку правой, левая нога в сторону. 1- Тянуться к мыску вытянутой ноги. 2- Поменять ноги.</p> <p>7) И.п.- Присяд на пятки, колени в стороны под 45%. 1- Правым коленом достать пола. 2- Левым коленом достать пола. 3- Левым и правым одновременно.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>15 раз</p> <p>30 сек</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Максимальная амплитуда движений.</p> <p>Следить за осанкой, руки в локтевых суставах не сгибать.</p> <p>Максимальная амплитуда движений</p> <p>Наклон глубже, при наклоне вперед стараться коснуться руками пола.</p> <p>Стараться нагнуться как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Не сгибать ногу в коленном суставе. Голову наклонять ближе к колену вытянутой ноги.</p> <p>Туловище отклонено назад, опора руками сзади.</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>1. Приседания</p> <p>2. Приседания 70%</p> <p>3. Жим ног на тренажере</p> <p>4. Приседания с прыжками</p> <p>5. Жим штанги лежа</p> <p>6. Бицепс стоя одновременный</p> <p>7. Бицепс попеременный</p>	<p>60 мин</p> <p>5п. x 5р</p> <p>2п. x 10р</p> <p>5п. x 10р</p> <p>2п. x 10-15р</p> <p>4п. x 10р</p> <p>По 3п. x 10р</p>	<p>В момент приседания стремиться чтобы колени не выступали за «носки», а верхняя точка бедра была чуть ниже верхушки коленного сустава. Спина во всех случаях прямая. Выдох осуществляется в верхней трети подъема из приседа.</p> <p>Делать прыжки как можно выше</p> <p>Не отрывать стопы от пола. При опускании штанги делать вдох, при поднятии делать выдох. Жим с паузой на груди.</p> <p>Локоть остается на месте и сгибается в суставе с умеренной скоростью по максимальной амплитуде.</p>
<p>III. Заключительная часть</p> <p>3.1 Построение, легкий бег, растяжка</p> <p>подведение итогов</p>	<p>10 мин</p>	<p>Подведение итогов, замечания, поощрения</p>

Таблица 19

**Примерный план-конспект тренировочного занятия
для групп этапа ССМ**

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Основные задачи занятия:

1. Совершенствование техники приседания со штангой на плечах;
2. Развитие силы мышц ног и брюшного пресса с помощью вспомогательных упражнений.
3. Воспитание волевых качеств (смелости, решительности, сосредоточенности).

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p>I. Вводная часть</p> <p>1. Построение, рапорт, проверка присутствующих, объяснение содержания занятий, краткий инструктаж ТБ.</p> <p>2. Разминка: упражнения общеразвивающего характера (общеразвивающие упражнения в движении и на месте); специального характера (имитация приседания с металлической палкой, специально-подготовительные упражнения для мышц рук, спины и ног). Специальная разминка: 1) И.п. – ноги врозь, руки удерживают диск над головой на выпрямленных руках. На счет «раз» - выполнить наклон, коснуться диском пола, «два» - и.п. 2) И.п. – ноги врозь, руки удерживают диск над головой на выпрямленных руках. На счет «раз» - выполнить присед, «два» - и.п. 3) И.п. – ноги врозь, руки удерживают диск над головой на выпрямленных руках: На счет «раз» - выполнить сгибание рук за голову, «два» - и.п. 4) И.п. – ноги врозь, гриф за головой на плечах. На счет «раз» - выполнить приседание, с одновременным выпрямлением рук с грифом над головой, «два» - и.п.</p>	<p>25 мин</p> <p>10 мин</p> <p>3 мин</p> <p>7 мин</p> <p>5 мин</p> <p>повторить 6-8 раз</p> <p>повторить 6-8 раз</p> <p>повторить 6-8 раз</p> <p>повторить 6-8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>15 раз</p> <p>30 сек</p>	<p>Соблюдение техники безопасности на занятии.</p> <p>Сообщение задач занятия.</p> <p>Наличие спортивной формы.</p> <p>Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом</p> <p>Взгляд направлен вперед, спина прямая.</p> <p>Спина прямая или даже чуть прогнута в пояснице и несколько напряжена.</p> <p>Руки в локтях сгибать до угла 90 градусов, спина напряжена.</p> <p>Спина прямая или даже чуть прогнута в пояснице и несколько напряжена, хват рывковый</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>задачи: совершенствование техники приседания со штангой на плечах, воспитание волевых качеств (решительность, смелость, сосредоточенность):</p> <p>1. Классическое приседание в троеборье</p> <p>2. Жим ногами на специальном тренажёре</p> <p>3. Приседание с лёгкими цепями</p> <p>4. Сгибание, разгибание туловища</p>	<p>95 мин</p> <p>5п. x 5р</p> <p>2п. x 10р</p> <p>5п. x 10р</p> <p>2п. x 10-15р</p> <p>4п. x 10р</p> <p>По 3п. x 10р</p>	<p>В момент приседания стремиться чтобы колени не выступали за «носки», а верхняя точка бедра была чуть ниже верхушки коленного сустава. Спина во всех случаях прямая. Выдох осуществляется в верхней трети подъема из приседа.</p> <p>Делать прыжки как можно выше</p> <p>Не отрывать стопы от пола. При опускании штанги делать вдох, при</p>

<p>III. Заключительная часть 3.1 Построение, легкий бег, растяжка подведение итогов</p>	<p>15 мин</p>	<p>поднятии делать выдох. Жим с паузой на груди. Локоть остается на месте и сгибается в суставе с умеренной скоростью по максимальной амплитуде.</p> <p>Подведение итогов, замечания, поощрения</p>
--	----------------------	---

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп этапа НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса на ТЭ и ССМ подготовки является распределение программного материала в многолетней подготовке, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам тренировочных занятий. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (табл. 20-22).

Таблица 20

Примерный график распределения материала на этапе НП

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Теоретические сведения	+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К					К				К				С				К				К				К				К				С											
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Таблица 22

Примерный график распределения материала на этапе ССМ

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Теоретические сведения	+				+				+				+				+																															
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К					К				К				С								К								К								С							
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин учебного плана. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе НП фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для этапа НП отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Занятия на этапе НП свыше года в основном направлены на формирование техники и тактики вида спорта.

На этапе НП годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость круглогодичного тренировочного процесса. Ее структура – цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы – просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т. е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики. Также, значительное внимание уделяется средствам восстановления и контроля над самочувствием спортсмена.

В первом соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. Далее следует довольно короткий

переходно-восстановительный период (2-3 недели), главная задача – как можно более полное восстановление после соревнований.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период характеризуется специальной направленностью подготовки. Продолжительность соревновательного периода зависит от количества турниров.

И наконец, переходный период – основная задача отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годового цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности. Структура годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется длинным подготовительным периодом и продолжительным соревновательным периодом.

Общеподготовительный этап, подготовительного периода состоит из двух мезоциклов базовой направленности. На протяжении всего общеподготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

Этап специальной подготовки подготовительного периода начинается с развивающего мезоцикла углубленной направленности. Задачи второго, развивающего мезоцикла предусматривают непосредственное становление специальной спортивной формы.

Последний мезоцикл, предсоревновательный подготовительного периода характеризуется комплексной направленностью тренировок. Соревновательный период отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течение всего периода, но также необходимостью концентрации на 1-2х главных соревнованиях года (национальный чемпионат, чемпионат Европы или Мира). Переходный — это 1-2 недели активного отдыха и 2-3 недели легких с использованием игрового метода тренировок. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса *тренировочного этапа* является совершенствование навыков спортивными способами, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты. Занятия в основном направлены на совершенствование техники и тактики.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде

решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

Оценка эффективности спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на этапе ССМ является совершенствование навыков пауэрлифтинга спортивными способами, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты. Занятия в основном направлены на совершенствование техники и тактики пауэрлифтинга. Значительно увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, резко возрастает соревновательная практика. Максимум достигают суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15—20 и более. Освоение должных тренировочных нагрузок. Принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных тренировочных нагрузок. При таком совпадении спортсмену удастся добиться максимально возможных результатов, в противном случае они оказываются значительно ниже. Специфика вида спорта, пол спортсмена в значительной мере определяют темпы роста достижений.

3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. К занятиям пауэрлифтингом допускаются обучающиеся, допуск врача и прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящих правил привлекаются к ответственности и с ними проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от занятий на срок до одной недели.

3. Обучающийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

4. Обучающихся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам, работающим в зале.

5. В спортивном зале должны быть огнетушители. Аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим находится в медицинском кабинете.

Требования по проведению занятий.

Учебные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм, отработки личной техники или работы на тренажёрах. При формировании заданий должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности, адекватность уровня их готовности поставленным задачам.

В ходе занятия тренеру-преподавателю рекомендуется:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом;

- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов занятия, исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять планы занятий, обеспечивать их выполнение;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания занятий.

- занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

- каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

- во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования к технике безопасности на занятиях пауэрлифтингом

Тренер-преподаватель перед началом занятий обязан:

- тщательно проветрить тренажерный зал;

- проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

- проследить за обучающимися, чтобы надели спортивную одежду.

Тренер-преподаватель во время занятий обязан:

- начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя;

- не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и надежно закрепленных тренажерах»;

- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;

- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя самовольно не предпринимать никаких действий;

- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Тренер-преподаватель по окончании занятий обязан:

- привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность;

- проветрить тренажерный зал.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя;
- выполнять учебную программу только в присутствии тренера-преподавателя;
- выполнять распоряжения администрации учреждения тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин после окончания учебных занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении во время занятий боли в суставах, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- при возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера, который немедленно приступит к эвакуации всех обучающихся из зала.

Требования безопасности по окончании занятий

- организованно покинуть место проведения занятия.
- переодеться, снять спортивную форму.
- после каждого занятия необходимо принять горячий душ.
- спортивную форму обучающийся обязан содержать в чистоте, регулярно стирать и проглаживать.

Требования к технике безопасности в условиях соревнований

1. Все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5×2,5 м и максимум 4,0×4,0 м. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, горизонтальной и накрыта материалом из нескользкого и гладкого коврового покрытия (т.е. на поверхности помоста не должно быть неровностей и выступов). Не разрешается использовать резиновые маты или подобные листовые материалы.

2. На всех соревнованиях по пауэрлифтингу, организованных по правилам ИПФ, разрешается применять только диски от штанги. При использовании дисков, не отвечающих перечисленным ниже требованиям, соревнования и установленные на них рекорды считаются недействительными. На соревнованиях могут применяться только те грифы и диски, которые отвечают требованиям настоящих правил. В ходе соревнований нельзя менять гриф, кроме случаев, когда он изогнулся или был каким-то образом поврежден. Решение о замене грифа принимают Технический комитет, жюри или судьи. У грифов не должна быть хромирована насечка.

3. При проведении соревнований на спортивных сооружениях, в целях обеспечения безопасности зрителей и участников, соревнования разрешается проводить на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию государственными комиссиями, при условии наличия актов технического обеспечения готовности сооружения к проведению мероприятий, в соответствии с нормативными документами Минспорта РФ и правилами соревнований по пауэрлифтингу.

Ответственность за организацию и проведение соревнований по пауэрлифтингу возлагается на представителей органа исполнительной власти в

области физической культуры и спорта и Федерации пауэрлифтинга субъекта Российской Федерации, на территории которого проводятся соревнования.

3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в ФССП требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);
- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;
- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;
- 3) текущие обследования (ТО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля спортсмена);
- 4) оценка соревновательной деятельности проводится на контрольных соревнованиях.
- 5) психологическое обследование организуется тренером и проводится

с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта (оценка личностной мотивации к занятиям спортом, раздел 7);

б) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внетренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для спортсменов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

Психологическое сопровождение

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. Психологическое сопровождение организуется тренером-преподавателем и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер-преподаватель осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера-преподавателя и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности пауэрлифтеров по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию

тренировочного процесса.

4.1. Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена. Контроль работы на тренировочном этапе подготовки включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся, а также текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Рассмотрение получаемых в процессе подготовки результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы для каждой конкретной группы спортсменов, что способствует повышению качества тренировочного процесса. Анализ результатов контрольных нормативов в начале – в конце тренировочного года подготовки и динамика этих показателей позволяют судить об адаптации занимающегося к применяемым воздействиям и выполняемой нагрузке. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки адаптации спортсмена к тренировочной работе;
- выполнения контрольных упражнений на тренировочном этапе по физической и технической подготовке.

Текущий контроль процесса тренировки и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости спортсменом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности по данным регулярного контрольного тестирования;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами специалистами. Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для спортсменов всех возрастов. Использование их на различных этапах подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние спортсменов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

Медико-биологический контроль. При любой форме физкультурно-

оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функционального состояния организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям пауэрлифтингом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием спортсменов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение соревнований;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

Педагогический контроль. Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой планов тренировочных занятий.

Задачи:

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование тренировочных занятий;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание). В педагогическом контроле применяются: Метод педагогического наблюдения используется в процессе тренировочных занятий и спортивных соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным

состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Контрольно-переводные нормативы и упражнения. Основной задачей тренировочного этапа подготовки является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы учащихся. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и подготовленности спортсменов выполняют различные тесты и нормативы, которые применяет тренер в течении всего тренировочного процесса и при переводе занимающихся на следующий этап подготовки. Этот подход позволяет постоянно получать данные о перспективности, прогрессировании, спортивном росте, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне подготовленности, но и о динамике, значимых и интересующих тренера, показателей.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 15)

Таблица 23

Оценка реализации программы спортивной подготовки

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень освоения теоретических знаний	а)Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом 90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. б) Анкетирование учащихся

2.	Формирование широкого круга двигательных умений навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП техническая программа	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы по виду спорта в соответствии с перечнем показателей этапов подготовки.	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов в технической программе
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта по контрольным упражнениям	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу этап подготовки по виду спорта

4.	Освоение основ техники плавания	Показатели освоения основ техники	Выполнение обязательной технико-тактической программы	Оценка освоения основ техники и тактики по виду спорта осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу. Спортсмен считается перешедшим на следующий год в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных в рамках образовательной антидопинговой программы, утвержденной Минспортом России (23 августа 2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».
6.	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний	а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации

7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень освоения основ техники</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на этап подготовки.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в баллах по показателям экспертной оценки двигательной одаренности, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>
----	---	--	---	---

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода, сроки его проведения

Промежуточный и итоговый контроль результативности тренировочного процесса осуществляется на основе положения о текущем контроле успеваемости и итоговой аттестации учащихся Организации.

Организация утверждает приказом Директора план приема контрольно-переводных нормативов, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится не реже 1 раза в год, в период апреля-мая (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

График проведения контрольных испытаний утверждается приказом Директора Организации и доводится до сведения педагогических работников не позднее, чем за десять дней до начала испытаний.

Результаты проведенных испытаний фиксируются в специально разработанных Организацией протоколах, которые являются отчетной документацией.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для зачисления на этап начальной подготовки и на тренировочный этап и перевода на этап ССМ по виду спорта «пауэрлифтинг» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов (табл. 24-29). Для оценки технической и тактической подготовленности при переводе спортсменов на этапы обучения, Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технико-тактической подготовленности спортсменов.

Таблица 24

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не менее	
			27	24

	на спине (за 1 мин)			
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

Таблица 25

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

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

Таблица 26

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	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	количество раз	не менее	

	на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)		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

Таблица 27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочном этапе подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			10,0	

Уровень спортивной квалификации

Т-1, Т-2	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
----------	---

Т-3, Т-4, Т-5	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
---------------	---

Таблица 28

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 29

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этапе ССМ подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			15	13
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			15,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			65,0	50,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования спортсмена. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- истории развития вида спорта;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки учебного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- правила вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта;
- федеральный стандарт спортивной подготовки;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за противоправное влияние;
- о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (анкета, раздел 8).

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона.

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности

При приеме детей на обучение по программе спортивной подготовки, проводится индивидуальный отбор с целью выявления у обучающихся физических способностей для освоения программы. Прием на обучение осуществляет приемная комиссия, председателем которой является Директор Организации, члены комиссии формируются из числа инструкторов-методистов и тренеров-преподавателей спортивных отделений, медицинской сестры Организации. В Организации, не позднее, чем за месяц до начала приемной кампании, утверждается график приемного тестирования, тесты индивидуального отбора по виду спорта, которые размещаются на информационном стенде и официальном сайте Организации. Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении должны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после проведения.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию не позднее следующего рабочего дня

после объявления результатов. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов и перевода их на следующий этап обучения в Организации, один раз в год (апрель-май) проводится *промежуточная и итоговая аттестация*. В Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, медицинская сестра. Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Председателем комиссии назначается директор или его заместитель по учебно-воспитательной работе. В состав комиссии входит инструктор-методист и тренер-преподаватель, осуществляющий деятельность в группе.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший

установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются на тренерском совете.

4.6. Ожидаемые результаты освоения программы спортивной подготовки

В результате освоения программного материала обучающиеся должны:

Этап начальной подготовки:

1. Самостоятельно применять средства общей физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости координации.
2. Расширить двигательный диапазон упражнениями избранного вида спорта.
3. Уметь пользоваться упражнениями специальной физической подготовки.
4. Проявлять интерес к виду спорта, его истории, жизни великих спортсменов.
5. Сознательно применять полученные навыки в ходе учебно-тренировочных занятий.
6. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером.

В результате освоения программного материала свыше 2х лет обучения обучающиеся должны:

1. Посещать соревнования, понимать специальную терминологию, деятельность судей.
2. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания.
3. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

Тренировочный этап:

1. Повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2. Знать правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
3. Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
4. Знать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
5. Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

6. Знать антидопинговые правила, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
7. Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
8. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
9. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
10. Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественной организации тренировочного процесса Организация должна обеспечить наличие в оперативном управлении и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 18).

Таблица 30

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества проходящих на ее базе спортивную подготовку спортсменов.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право дополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки. Дополнение установленного перечня возможно в условиях полного укомплектования Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

№ 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 кг)	пар	2

5.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
6.	Магнетизация	штук	1
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Подъемник для штанги	штук	1
9.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
10.	Секундомер	штук	1
11.	Силовая рама	штук	1
12.	Скамейка гимнастическая	штук	1
13.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
14.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	1
16.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
17.	Стойка под гантели	штук	2
18.	Стойка под грифы	штук	1
19.	Стойка под диски	штук	3
20.	Скамья наклонная для пресса	штук	1
21.	Тренажер для мышц ног	штук	1
22.	Тренажер для мышц спины	штук	1
23.	Тренажер для наклонов лежа (гиперестезия)	штук	1
24.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
25.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1 Нормативно-правовые документы:

1. ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция дополнительного образования детей»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»

6.2 Основная литература

1. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
3. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суслиев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
4. Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
8. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

6.3 Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mir-la.com>
2. <http://www.rfwf.ru>

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

7.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

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

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	август	Директор
	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах, информирование на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
3	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
4	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
5	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Проведение родительских собраний по спортивным отделениям, заседаний Совета обучающихся	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

7.3. План воспитательной работы с учащимися МАУ ДО «Спортивная школа №1»

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственные исполнители
1.	Проведение родительских собраний по спортивным отделениям, учебным группам	сентябрь-октябрь	тренеры-преподаватели
2.	Проведение с обучающимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года	тренеры-преподаватели
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану	инструкторы-методисты
4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся	по отдельному плану	администрация тренеры-преподаватели
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель	администрация тренеры-преподаватели
6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и Ссузов	администрация тренеры-преподаватели
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года	тренеры-преподаватели
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников	декабрь	заместитель директора по УВР
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года	администрация

7.4 Сенситивные периоды развития физических способностей

Физические качества у человека развиваются в разные периоды жизни по-разному. В один период некоторые физические качества развиваются равномерно, а в другие периоды жизни нарастают с разной интенсивностью, т.е. гетерохронно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сенситивными периодами. На протяжении всей жизни системы органов человека изменяются, однако это происходит не совсем равномерно и не в одно время. Для преподавателя физической культуры или тренера важно знать, что существуют фазы замедленного роста, сменяемые ускоренными фазами роста различных двигательных функций детей и подростков. Соответственно есть различие реакций детского организма на физические нагрузки.

Поэтому необходимо различать периоды естественного прироста и результата тренировочной деятельности. Важный типологический признак — это особенности телосложения, от него зависят метаболические и нейромоторные процессы. Дифференцировать подход к физическому воспитанию можно, используя типы телосложения в виде критерия для распределения по группам. В 8-9 лет наблюдается максимальный прирост скорости у школьников с мышечным типом телосложения, в то время как у детей с астеническим и дистивным типами эти же процессы происходят на год раньше в 7-8 лет. Кроме этого существуют различные показатели силы мышц. Мышечная сила у девочек к 10-12 годам возрастает настолько, что они становятся относительно сильнее мальчиков. Далее отмечается преимущественное повышение силы мышц у мальчиков, особенно интенсивно она увеличивается к концу периода полового созревания. К 12-15 годам мышечная сила у мальчиков приблизительно на 30% выше показателя силы у девочек.

Самый большой прирост мышечной силы у мальчиков отмечается в 15-16 лет. В период с 8 до 13 лет у мальчиков максимум средней силы увеличивается на 25 %, у девочек — на 21 %. Скоростные способности наиболее благоприятно развивать в период от 7 до 11 лет. Позднее развить те или иные качества значительно сложнее. К возрасту 14-15 лет наступает стабилизация основных показателей быстроты простых реакций и максимальной частоты движений. Занятия разными видами спорта положительно влияют на развитие скоростных способностей и рост показателей скоростных способностей продолжается до 25 лет. Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (в беге, плавании и т.д.).

Показатели сенситивных периодов в развитии физических качеств у школьников, имеющих разные типы телосложения, свидетельствуют о том, что у девочек в среднем школьном возрасте целенаправленно и эффективно развиваются такие способности, как: скоростно-силовые (к 11-12 годам); скорость движений (к 11-12 годам); выносливость в статическом режиме (к 12-13 годам), в динамическом режиме (к 12-13 годам), в зонах большой и максимальной интенсивности (к 13-14 годам). А у мальчиков среднего школьного возраста скоростно-силовые (к 11-12 годам); скорость двигательной реакции (к 11-12 годам); собственно-силовые (к 13-14 годам); выносливость в динамическом (к 11-13 годам) и в статическом режимах (к 13-15

годам); способность выполнять сложно-координационные упражнения (к 14-15 годам), упражнения с большой амплитудой движения (к 13-14 годам); выносливость в зоне максимальной интенсивности к 14-15 годам.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для каждого возрастного периода характерны свои специфические особенности, которые особенно важно учитывать при занятиях физическими упражнениями. Особенности темпов прироста различных физических способностей у детей среднего школьного возраста и сенситивные возрастные периоды развития физических качеств отображены ниже в таблице.

Физическое качество	Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет, 17-18 лет
Специальная выносливость (спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	с 13 до 15 лет, с 17 до 19 лет
Быстрота: - показатели темпа движений; - скорость одиночного движения; - двигательная реакция	с 9 до 12 и с 14 до 16 лет, с 9 до 13 лет/ с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	9-10 лет, с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет, с 13 до 14 лет
Ловкость	с 7 до 10 лет, 16-17 лет

7.5. Рабочая программа для групп спортивной подготовки (программный материал)

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи Программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки. Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в спортивной школе, и предусматривает:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи

программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Отличительные особенности

- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов.

- учебный план данной программы, составлен исходя из условий и рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу.

Краткое содержание материала по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки, тренировочного этапа

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний обучающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

№	Название темы	Краткое содержание
1	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей. Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.
2	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияния физических упражнений с отягощениями на организм обучающихся.	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с

		отягощениями на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени подготовленности обучающегося. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др.
6	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки пауэрлифтера. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития. Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца.

Материал по теоретической подготовке для этапа для ТЭ и ССМ

1. Физиологические основы тренировки.
2. Основы техники и техническая подготовка.
3. Основы тактики и тактическая подготовка.
4. Основы методики обучения и тренировки.
5. Профилактика травматизма в спорте. Места занятий, оборудование и инвентарь.
6. Правила соревнований.
7. Значение соревнований для обучающихся.
8. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.
10. Основные оценки технико-тактических действий.
11. Анализ соревнований - разбор ошибок:
 - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
 - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток;
 - выявление сильных сторон подготовки;
 - выявление слабых сторон подготовки.

Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ). В структуру программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу.

Все блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта:

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
- 2 Теоретические занятия
- 3 Инструкторская и судейская практика
- 4 Контрольно-переводные испытания
- 5 Соревновательная практика
- 6 Восстановительные мероприятия
- 7 Медицинское обследование
- 8 Воспитательная работа

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского пауэрлифтинга, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Российских, так и Западных школ. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе. Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены определенные задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и технической подготовленности.

Материал по Общей физической подготовке для групп на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых циклах могут проводиться отдельные учебные занятия по общей физической подготовке.

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

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: ОРУ, бег, прыжки, метания и др.

Основными средствами для **развития силы** являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме: упражнения для воспитания силовых

способностей на всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0, кг; набивные мячи до 1 кг и др:

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Развитие выносливости. Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

Гибкость — это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Упражнения для воспитания гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх.

Развитие ловкости. Ловкость—это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия.

Материал по Общей и Специальной физической подготовке для групп для ТЭ

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки обучающегося, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия до съёма 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 упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности 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.

ЖИМ. Жим лежа - это одно из основных упражнений как пауэрлифтера. Атлет ложится на скамью. Голова, плечи и ягодицы прижаты, а спина в области поясницы немного прогнута, ступни полностью стоят на полу. Берется за гриф хватом шире плеч и ладонями вверх. Снимает штангу с упоров и выжимает ее до полного выпрямления рук в локтях. В этой точке штанга должна находиться над серединой груди. Это - начальное положение. На вдохе опускает штангу в медленном или умеренном темпе на грудь. Легонько коснувшись груди (на уровне сосков), задерживает дыхание и в достаточно быстром темпе выжимает штангу вверх. После прохождения "мертвой точки" делает вдох.

Учебный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

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 стойки.

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

лѐжа. Ритмовая структура жима лѐжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лѐжа.

Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленѐнное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. 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 подготовка 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.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА.

Упражнения, используемые на занятии троеборца:

Приседание. 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; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лѐжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажѐре, изометрические упражнения. Жим лежа.

Жим лѐжа 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, подъѐм лѐжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лѐжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъѐм гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга. Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съемы.

Распределение основных и дополнительных упражнений в пауэрлифтинге.

Упражнения основной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 1

1 Приседание соревновательное – со штангой на спине.

Группа 2

- 2 Приседание со штангой на спине с одной остановкой.
 - 3 Приседание со штангой на спине на скамейку.
 - 4 Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.
 - 5 Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.
 - 6 Приседание со штангой на груди.
 - 7 Приседание со штангой на груди на скамейку.
 - 8 Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.
 - 9 Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.
- Жимовые упражнения.

Группа 3

- 9 Жим лёжа – соревновательный (хват 70-81см.)

Группа 4

- 10 Жим лёжа, хват широкий (82- 90см.).
- 11 Жим лёжа, хват средний (50-60см.).
- 12 Жим лёжа, хват узкий (30-40см.).
- 13 Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице).
- 14 Жим лёжа в медленном темпе.
- 15 Жим лёжа с паузой (3-5сек.).
- 16 Жим лёжа, хват обратный.
- 17 Жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

Группа 5

- 18 Тяга становаая – соревновательная (классическая).

Группа 6

- 19 Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10см.
- 20 Тяга до колен – исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.
- 21 Тяга до колен с остановкой - и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.
- 22 Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен ниже колен.
- 23 Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен на уровне коленей.
- 24 Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен выше колен.
- 25 Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).
- 26 Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.
- 27 Тяга с помоста + тяга с вися.
- 28 Тяга с "ребра" - гриф расположен на плинте.
- 29 Тяга до колен + тяга соревновательная.

Упражнения дополнительной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 7

- 30 Приседание в "ножницах" со штангой на плечах.
- 31 Приседание в "ножницах" со штангой на груди.
- 32 Приседание в "ножницах", штанга располагается между ног в прямых руках.
- 33 Приседание со штангой на спине, и. п. ног – пятки вместе носки врозь.
- 34 Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом (110-120%

- от личного рекорда), атлет медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов.
- 35 Приседание в "глубину", отягощение (гиря, диски и др.) в руках или на поясе.
- 36 Приседание со штангой на спине в силовой "раме" с мёртвой точки.
- 37 Приседания с цепями
- 38 Полуприседы со штангой на спине.
- Приседание в гакмашине – штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи, приседания под углом .
- 40 Жим ногами – и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа.
- 41 Разгибание бедра сидя в тренажёре.
- 42 Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре.
- 43 Прыжки вверх со шт. на пл. – и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх.
- 44 Прыжки в глубину – спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.
- 45 Подъём на носки стоя со штангой на плечах.
- 46 Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.
- Жимовые упражнения.
- Группа 8
- 47 Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой.
- 48 Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой.
- 49 Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.
- 50 Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.
- 51 Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой
- 52 Жим лежа с цепями.
- 53 Дожимы лежа.
- 54 Жим сидя от груди – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди.
- 55 Жим сидя из-за головы – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.
- 56 Швунг жимовой от груди.
- 57 Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя.
- 58 Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.
- 59 Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье.
- 60 Французский жим
- 61 Разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамейке
- 62 Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой.
- 63 Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.
- 64 Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд.
- 65 Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах).
- 66 Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.
- 67 Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
- 68 Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
- 69 Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах).

70 Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

Тяговые упражнения.

Группа 9

72 Тяга с прямых ног, хват рывковый (широкий до 80 см.).

73 Тяга с цепями

74 Тяга сидя в тренажёре "гребля".

Упражнения для мышц спины.

Группа 10

74 Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.

75 Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах.

76 Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).

77 Наклоны на "козле" со штангой за головой - и. п. лёжа бёдрами на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за

головой.

78 Наклоны на "козле" с отягощением в прямых руках – и. п. то же (см. упр.29), наклоны с

отягощением в прямых руках.

Наклоны стоя на плинтах,- и.п. ноги на ширине плеч, отягощение (гиря, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперёд.

Упражнения для мышц живота.

80 Пресс на "козле" - и. п. сидя на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке,

наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.

81 Пресс на наклонной доске вниз головой, под разным углом.

Материал по Общей и Специальной физической подготовке для групп для этапа ССМ

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки обучающегося, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

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

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности 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.

Учебный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев.

Техническая и тактическая подготовка для ТЭ и ССМ

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

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА

ПРИСЕДАНИЕ. Действия обучающегося до съёма 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.

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

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

Время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц

разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Распределение основных и дополнительных упражнений в пауэрлифтинге.

Упражнения основной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 1

1 Приседание соревновательное – со штангой на спине.

Группа 2

2 Приседание со штангой на спине с одной остановкой.

3 Приседание со штангой на спине на скамейку.

4 Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.

5 Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.

6 Приседание со штангой на груди.

7 Приседание со штангой на груди на скамейку.

8 Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.

9 Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жимовые упражнения.

Группа 3

9 Жим лёжа – соревновательный (хват 70-81см.)

Группа 4

10 Жим лёжа, хват широкий (82- 90см.).

11 Жим лёжа, хват средний (50-60см.).

12 Жим лёжа, хват узкий (30-40см.).

13 Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице).

14 Жим лёжа в медленном темпе.

15 Жим лёжа с паузой (3-5сек.).

16 Жим лёжа, хват обратный.

17 Жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

Группа 5

18 Тяга становаая – соревновательная (классическая).

Группа 6

19 Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10см.

20 Тяга до колен – исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.

21 Тяга до колен с остановкой - и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.

22 Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен ниже колен.

23 Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен на уровне коленей.

24 Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен выше колен.

25 Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).

26 Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.

27 Тяга с помоста + тяга с вися.

28 Тяга с "ребра" - гриф расположен на плинте.

29 Тяга до колен + тяга соревновательная.

Упражнения дополнительной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 7

30 Приседание в "ножницах" со штангой на плечах.

31 Приседание в "ножницах" со штангой на груди.

32 Приседание в "ножницах", штанга располагается между ног в прямых руках.

33 Приседание со штангой на спине, и. п. ног – пятки вместе носки врозь.

34 Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом (110-120%

от личного рекорда), атлет медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов.

35 Приседание в "глубину", отягощение (гиря, диски и др.) в руках или на поясе.

36 Приседание со штангой на спине в силовой "раме" с мёртвой точки.

37 Приседания с цепями

38 Полуприседы со штангой на спине.

Приседание в гаккмашине – штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится

на плечи, приседания под углом .

40 Жим ногами – и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим

штанги ногами лёжа.

41 Разгибание бедра сидя в тренажёре.

42 Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре.

43 Прыжки вверх со шт. на пл. – и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх.

44 Прыжки в глубину – спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.

45 Подъём на носки стоя со штангой на плечах.

46 Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.

Жимовые упражнения.

Группа 8

47 Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой.

48 Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой.

49 Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.

50 Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.

51 Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой

52 Жим лежа с цепями.

53 Дожимы лежа.

54 Жим сидя от груди – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди.

55 Жим сидя из-за головы – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.

56 Швунг жимовой от груди.

57 Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя.

58 Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.

59 Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье.

60 Французский жим

61 Разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамейке

62 Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой.

63 Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.

64 Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд.

65 Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах).

66 Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.

67 Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

68 Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

69 Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах).

70 Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

Тяговые упражнения.

Группа 9

72 Тяга с прямых ног, хват рывковый (широкий до 80 см.).

73 Тяга с цепями

74 Тяга сидя в тренажёре "гребля".

Упражнения для мышц спины.

Группа 10

74 Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.

75 Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах.

76 Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).

77 Наклоны на "козле" со штангой за головой - и. п. лёжа бёдрами на "козле", ступни

закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой.

78 Наклоны на "козле" с отягощением в прямых руках – и. п. то же (см. упр.29), наклоны с

отягощением в прямых руках.

Наклоны стоя на плинтах,- и.п. ноги на ширине плеч, отягощение (гиря, диски и др.) в

прямых руках, наклоны вперёд.

Упражнения для мышц живота.

80 Пресс на "козле" - и. п. сидя на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке,

наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.

81 Пресс на наклонной доске вниз головой, под разным углом.

7.6.Примерные вопросы для оценки теоретической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки

1. Что такое пауэрлифтинг?

- 1)тяжелая атлетика
- 2) силовое двоеборье
- 3) силовой экстрим
- 4) силовое троеборье +

2. Дисциплина на занятии это-

- 1)Точное выполнение всех указаний тренера, вопреки своим желаниям +
- 2) Свободное посещение занятий.
- 3) Выполнение любых заданий по своему желанию.

3. Главное правило поведения в тренажерном зале:

- 1) Многократное повторение упражнений.
- 2) Совершенствование физических качеств.
- 3) Внешнее спокойствие, уважение к тренеру, спортсменам +

4. Техника безопасности на занятиях - это:

- 1) Соблюдение дисциплины +
- 2) Организованно уйти из зала
- 3) Выполнение упражнений только после разминки, с достаточным согреванием мышц +

5. Первая помощь при ушибах конечностей:

- 1) Втирать мазь;
- 2) Обеспечить полный покой, приложить холод, если есть ссадина смазать йодом, зеленкой +
- 3) Выполнить специальные упражнения.

6. Какой лозунг ты бы выбрал для курильщиков?

- 1) «Курение или здоровье – выбирайте сами» +
- 2) « Злые люди долго не живут»;
- 3) « Добро побеждает зло».

7. Что такое здоровье?

- 1) Хорошее физическое состояние организма человека:
- 2) Высокий уровень свойств нервной системы;
- 3) Такое состояние организма, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения +

8. Зачем нужны бинты для приседания?

- 1) С ними легко приседать
- 2) Защищают коленные суставы от травм и помогают встать+
- 3) Перетягивают суставы, поэтому легко приседать

9. В каком году пауэрлифтинг был официально включен в программу олимпийских игр

- 1) 1985
- 2) 1784
- 3) 1896+

10. В какой стране зародился пауэрлифтинг

- 1) Норвегия
- 2) Россия
- 3) Древняя Греция+

7.7 Анкета «Личностная мотивация к занятиям видом спорта «Пауэрлифтинг»

	Утверждение	Варианты оценок				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда с нетерпением жду тренировочных занятий, потому что они помогают укрепить моё здоровье					
2	Занятия помогают мне развивать волю и целеустремленность					
3	Я всегда нахожу возможность заниматься спортом, потому что движения доставляют мне радость					
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься спортом					
5	Мне приходится ходить на тренировки, потому что меня заставляют родители					
6	Занятия спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.					
7	В спортивной секции есть все условия для общения с интересами и людьми.					
8	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем					
9	Интерес к пауэрлифтингу у меня не пропадает и во время школьных каникул					
10	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.					
11	Я получаю удовольствие от занятий					
12	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.					
13	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.					
14	Мне нравится, что на занятиях есть элементы соперничества					
15	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья					

7.8 Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по пауэрлифтингу для спортсменов на этапах подготовки

на 2023 год

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения	Дата проведения	Этап обучения
1	2	3	4	
1	Открытое первенство МАУ ДО «Спортивная школа №1» по жиму классическому	г. Тамбов	19 февраля 2023	НП, ТЭ
2	Первенство и Чемпионат Тамбовской области по троеборью классическому	г. Тамбов	4-5 марта 2023	ТЭ, ССМ

3	Чемпионат России	г. Тамбов	17-24 апреля 2023	ТЭ, ССМ
4	Всероссийские соревнования среди спортивных школ	г. Тула	25-29 апреля 2023	ТЭ, ССМ
5	Всероссийские соревнования среди студентов	г. Владимир	14-18 мая 2023	ТЭ, ССМ
6	Мемориал А. Хусаинова (жим классический)	г. Тамбов	18 июня 2023	НП, ТЭ
7	Первенство и Чемпионат Тамбовской области по троеборью классическому	г. Тамбов	3 июня 2023	ТЭ, ССМ
8	Первенство ЦФО (жим)	г. Москва	Октябрь 2023	ТЭ, ССМ
9	Открытое первенство города Тамбова по жиму классическому	г. Тамбов	29-30 октября 2023	ТЭ, ССМ
10	Открытое первенство МАУ ДО «Спортивная школа №1» по жиму классическому	г. Тамбов	19 ноября 2023	НП, ТЭ
11	Международные соревнования	г. Екатеринбург	1-19 ноября 2023	ТЭ, ССМ
12	Первенство ЦФО по троеборью классическому	г. Тула	Декабрь 2023	ТЭ, ССМ
13	Первенство ЦФО (троеборье классическое)	г. Тула	Декабрь 2023	ТЭ, ССМ
14	Новогодний турнир МАУ ДО «Спортивная школа №1» по троеборью классическому, жиму, тяге	г. Тамбов	23-24 декабря 2023	НП, ТЭ

7.9 План инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1 Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3 Обучение основным техническим элементам и приемам. 4 Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5 Подбор упражнений для совершенствования техники. 6 Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 раз в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1 Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2 Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки