

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«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 «СПОРТ ЛИЦ С ПОДА. ПАУЭРЛИФТИНГ»
(этап начальной подготовки, тренировочный этап)**

Возраст учащихся: 10 лет и старше
Срок реализации: без ограничений

Составители программы: Н.И. Кочеткова, инструктор-методист;
С.О. Иванов, тренер-преподаватель

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1 Характеристика вида спорта «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг» и его отличительные особенности	
1.2. Особенности развития детей с поражением ОДА. Специфика организации учебного процесса	
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 «Спорт лиц с ПОДА. 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 «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг»	
2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг»	
2.7 Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА. 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	
2.12 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 практика	
3.2 Методические основы спортивной тренировки	
Структура тренировочного занятия	
Средства и методы тренировки	
Примерные планы-конспекты тренировочных занятий для этапа НП и ТЭ	
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 программы	
Психологическое сопровождение на этапах обучения	
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1 Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг»	
4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы в соответствии с требованиями ФССП	
4.3 Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапов подготовки, 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 Рабочая программа для этапов спортивной подготовки (программный материал)	
7.5 Примерные вопросы для оценки теоретической подготовки спортсменов	
7.6 Анкета «Личностная мотивация к занятиям видом спорта «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг»	
7.7 План физкультурно-спортивных мероприятий	
7.8 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 «СПОРТ ЛИЦ С ПОДА. 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; С.О. Иванов, 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»; Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта отношении дополнительных образовательных Программ спортивной подготовки»; Требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА», утверждённого приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» 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 молодежи» 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. <i>Направленность</i>	физкультурно-спортивная
4.5. <i>Этап освоения программы</i>	этап начальной подготовки, тренировочный этап
4.6. <i>Область применения</i>	дополнительное образование
4.7. <i>Продолжительность обучения</i>	Без ограничений
4.8. <i>Год разработки программы</i>	2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта 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 «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг»

Целью программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика» является: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, комплексная (медицинская, профессиональная и социальная) реабилитация спортсменов.

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.

Специальные задачи:

- формирование системы оптимального объема и режима двигательной активности;
- содействие развитию компенсаторных механизмов
- оценка уровня двигательных возможностей с учетом индивидуальных способностей, нарушения двигательной активности с целью адекватного выбора рекомендованного вида спорта;
- создание предпосылок для углубленной спортивной подготовки;
- обеспечение всесторонней физической подготовленности;
- расширение арсенала навыков и умений;
- воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, сознательности и дисциплинированности.

На этап начальной подготовки зачисляются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды, достигшие (на 31.12. текущего года) возраста 10 лет, на тренировочный этап подготовки зачисляются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды, достигшие (на 31.12. текущего года) возраста 12 лет желающие заниматься спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, а также направления или разрешения (допуска) врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом (справка МСЭ).

Актуальность программы заключается в том, что система социальных взаимодействий в адаптивном спорте представляет собой сложно организованный процесс, который предполагает не просто приобретение новых социальных ролей и норм поведения, но ещё и ломку прежних стереотипов на фоне трудной жизненной ситуации. В связи с чем, одной из существенных задач, является оценка возможностей спортивной тренировки в социально-психологической адаптации лиц

с ограниченными возможностями.

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 по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541)

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

Допускается:

- среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и подготовка по программам профессиональной переподготовки, программам повышения квалификации в области адаптивной физической культуры;

- среднее профессиональное образование в области адаптивной физической культуры.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА. 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.

В Программе представлен нормативный правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки, 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 «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг» и его отличительные особенности

Пауэрлифтинг спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – Паралимпийский вид спорта, в котором атлет демонстрирует силу верхней части тела. На международном уровне развитием вида спорта занимается Международный паралимпийский комитет (IPC).

Пауэрлифтинг впервые был включен в программу II Паралимпийских летних игр 1964 г. в г. Токио (Япония), тогда он назывался «Тяжелая атлетика». В ней участвовали только атлеты с травмой спинного мозга. Со временем правила тяжелой атлетике были заменены на правила пауэрлифтинга здоровых атлетов, что позволило включить в программу соревнований атлетов с другими формами инвалидности. В 1984 году наряду с тяжелой атлетикой в программе Паралимпийских игр появилась дисциплина пауэрлифтинг, полностью заменив ее на X Паралимпийских летних играх в г. Атланта (США) в 1996 году. С XI Паралимпийских летних игр в Сиднее 2000 года вместе с мужчинами в борьбе за Паралимпийские медали принимали участие и женщины.

Пауэрлифтинг спорта лиц с ПОДА в России развивается с 90-х годов XX века. Первые соревнования среди обучающихся с ограниченными возможностями здоровья проходили в рамках чемпионатов России среди здоровых обучающихся.

Начиная с 2010 года ежегодно проводятся чемпионаты России по пауэрлифтингу спорта лиц с ПОДА. В первых чемпионатах страны принимало участие

около 60 человек. Начиная с 2011 года наряду с национальными чемпионатами проводятся также Кубки России, а в 2016 было впервые проведено первенство страны. На последних чемпионатах страны собирается около 150 спортсменов, а если взять все крупнейшие Всероссийские соревнования, то общее количество участников составит более 200 человек.

Российские пауэрлифтеры впервые приняли участие в X Паралимпийских летних играх 1996 года в г. Атланте (США), а на следующих, XI Паралимпийских летних играх в г. Сиднее (Австралия), наша сборная завоевала свою первую золотую медаль.

1.2. Особенности развития детей с поражением ОДА. Специфика организации учебного процесса

Понятие «*нарушение функций опорно-двигательного аппарата*» (НОДА) носит собирательный характер и включает в себя двигательные расстройства, имеющие органическое центральное или периферическое происхождение.

Причинами этих расстройств могут быть генетические нарушения, а также органические повреждения головного мозга и травмы опорно-двигательного аппарата.

По степени тяжести нарушений двигательных функций и по сформированности двигательных навыков дети разделяются на три группы.

Требования к лицам, проходящим обучение по Программе включают:

- наличие инвалидности и ограниченных возможностей здоровья (указанных ниже);
- медицинские показания и рекомендации. Распределение на группы в зависимости от степени функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной:

Функциональная группа I

К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях:

- 1 детский церебральный паралич;
- 2 спинномозговая травма;
- 3 ампутация или порок развития:
 - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах);
 - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах);
 - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны;
 - двусторонняя ампутация плеч;
 - ампутация четырех конечностей;
- 4 прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3

Функциональная группа II.

К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной дисциплиной, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями:

- 1 детский церебральный паралич;
- 2 спинномозговая травма;

3 ампутация или порок развития:

- одной верхней конечности выше локтевого сустава;
- одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);
- двусторонняя ампутация предплечий.

4 Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3

Функциональная группа III.

К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях:

1 ахондроплазия (карлики);

2 детский церебральный паралич;

3 высокая ампутация двух нижних конечностей;

4 ампутация или порок развития:

- одной нижней конечности ниже коленного сустава;
- односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;
- одной верхней конечности ниже локтевого сустава;
- одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);

5 прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4

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).

Этап начальной подготовки – предполагает привлечение детей, с отклонениями в развитии или состоянии здоровья с 10 лет к систематическим занятиям ОФП, СФП по пауэрлифтингу. С учетом специфики вида спорта спорт лиц с поражением ОДА определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Начинать планирование на каждом тренировочном 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 «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг»

В основу комплектования групп спортивной подготовки положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, особенностей развития спортсменов с ОВЗ, 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.

Таблица 1

Продолжительность этапа подготовки, возраст лиц для зачисления, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах по виду спорта

«Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг»

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и переводов группы (лет) * **	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	неограниченно	10	4-8
Тренировочный этап	неограниченно	12	4-8

* – 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 определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам.

В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

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, 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-пауэрлифтеров к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способностей 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.*

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.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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.

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

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

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	НП-1	НП-2, НП-3	Т-1, Т-2, Т-3	Т-4 и т.д.
Количество часов в неделю	6	8	8	10
Общее количество часов в год	312	416	416	520

* – 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 с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе, как правило, состоит от 3 до 4 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – 2х академических часов;

на тренировочном этапе – 3х академических часов

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

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 «Спорт лиц с ПОДА.

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, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного

процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки приведены в процентах в таблицах 3,4.

Таблица 3

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		НП-1	НП-2, НП-3
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-50	45-50
2	Специальная физическая подготовка (%)	8-12	8-12
3	Техническая подготовка (%)	25-30	25-30
4	Тактическая подготовка (%)	1-3	1-3
5	Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2
6	Теоретическая подготовка (%)	1-3	1-3
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	0-4
8	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	4-6

Таблица 4

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Тренировочный этап			
		Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-24	20-24	20-24	20-24
2.	Специальная физическая подготовка (%)	35-40	35-40	35-40	35-40
3.	Техническая подготовка (%)	28-32	28-32	28-32	28-32
4.	Тактическая подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	1-3
5.	Психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	1-3
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-5	3-5	3-5	3-5
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-4	1-4	1-4	1-4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-4	0-4	0-4	0-4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-4	1-4	1-4	1-4

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки приведены в часах в таблицах 5,6.

Таблица 5

Виды подготовки	Этап НП			
	НП-1		НП-2, НП-3	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	156	50	208	50
Специальная физическая подготовка	38	12	52	12
Техническая подготовка	88	28	104	25
Тактическая подготовка	3	1	8	2
Психологическая подготовка	3	1	8	2
Теоретическая подготовка	6	2	8	2
Участие в спортивных соревнованиях	6	2	12	3
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	4	16	4
Всего	312	100	416	100

Таблица 6

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг» (ч)

Виды подготовки	Тренировочный этап							
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4 и т.д.	
	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	99	24	99	24	99	24	114	21
Специальная физическая подготовка	145	35	145	35	145	35	196	36
Техническая подготовка	116	27	116	27	116	27	145	28
Тактическая подготовка	8	2	8	2	8	2	5	2
Психологическая подготовка	8	2	8	2	8	2	5	2
Теоретическая подготовка	12	3	12	3	12	3	15	3
Участие в спортивных соревнованиях	12	3	12	3	12	3	20	4

Инструкторская и судейская практика	8	2	8	2	8	2	10	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2	8	2	8	2	10	2
Всего (ч)	416	100	416	100	416	100	520	100

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

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

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

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. 7).

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта.

Таблица 7

«Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг» (ч)

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	НП-1	НП-2, НП-3	До года	Св. года
	2	2	Т-1, Т-2, Т-3	Т-4 и т.д.
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	1	1	1	1
Основные			1	1

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг». Тренировочные мероприятия представлены сборами в каникулярный период (табл. 8).

Таблица 8

Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг»

№ 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

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. 9-12) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

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

Таблица 9

Годовой план спортивной подготовки первого года этапа НП-1 (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	38	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	88	7	7	7	8	7	8	8	8	7	7	7	7
Тактическая подготовка	3	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Психологическая подготовка	3	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0

Теоретическая подготовка	6	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0
Участие в спортивных соревнованиях	6	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	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	12	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0
Всего	312	26	30	27	25	25	28	29	26	24	26	23	23

**Годовой план спортивной подготовки второго года
этапа НП-2, НП-3(ч)**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	208	18	18	17	17	17	17	18	18	17	17	17	17
Специальная физическая подготовка	52	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4
Техническая подготовка	104	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	8
Тактическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
Психологическая подготовка	8	2	0	0	2	0	0	2	0	2	0	0	0
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
Участие в спортивных соревнованиях	12	2	1	1	1	1	0	0	2	2	2	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	16	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
Всего	416	39	36	35	37	33	34	37	37	36	32	30	30

Таблица 11

Годовой план спортивной подготовки Т-1, Т-2,Т-3 (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	99	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	145	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Техническая подготовка	116	10	10	10	10	9	10	10	10	10	9	9	9
Тактическая подготовка	8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0
Психологическая подготовка	8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0
Всего (ч)	416	37	37	38	36	31	36	36	36	36	31	31	31

**Годовой план спортивной подготовки второго года
этапа Т-4 и св. (ч)**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	114	10	10	10	9	9	10	10	9	10	9	9	9
Специальная физическая подготовка	196	16	17	17	16	16	17	17	16	16	16	16	16
Техническая подготовка	145	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тактическая подготовка	5	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0
Психологическая подготовка	5	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
Теоретическая подготовка	15	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	20	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1
Инструкторская и судейская практика	10	0	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	1	0	0	0
Всего (ч)	520	43	48	45	42	41	46	47	43	44	41	39	39

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.

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 спортивной подготовкой по виду спорта,

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.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервнопсихической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

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 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

При организации систематических тренировочных занятий со спортсменами, имеющими поражения ОДА учитываются следующие обстоятельства:

- обязательное выяснение точного диагноза поражения опорно-двигательного аппарата, сопутствующие заболевания, этиопатогенез, время травмы или заболевания, реабилитационные мероприятия, наследственные заболевания;
- наличие показаний и противопоказаний к занятиям для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата;
- необходимость проведения спортивно-оздоровительной работы в тесном контакте с врачом-специалистом и осуществления постоянного врачебно-педагогического контроля;
- выбранный вид адаптивного спорта должен соответствовать уровню и степени поражения опорно-двигательного аппарата, физической подготовленности, желанию самих занимающихся и реализовываться в строгом соответствии со спортивно-

медицинской классификации;

- проведение тренировочного процесса следует строить, опираясь на методологические особенности адаптивного спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, требования к спортивным сооружениям, инвентарю, экипировке, технике безопасности;
- практическая работа предполагает:
- обязательное знание существующих законодательных нормативных правовых документов по проблемам инвалидов, основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей;
- применение дополнительной страховки и помощи;
- строгое соблюдение правил техники безопасности занятий.

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки. На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа. Поурочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц. Содержанием конспекта является перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течение месяца.

Тренировочные занятия на тренировочном 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.

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

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.

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 применяя тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим на этапах 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 лицодинакового 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.

У спортсменов с ПОДА значительно сужен круг использования практического метода в связи с ограниченной подвижностью и мобильностью атлета, что ограничивает вариативность применяемых средств тренировки и может привести к застою в результатах. Выходом из такой ситуации может стать использование переменных отягощений (цепей, пружин) и изменение внешних условий выполнения подъема штанги (бруски различной толщины в жиме лежа, ограничивающие ход грифа штанги).

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. Темами 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 необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

При подготовке спортсменов с поражением ОДА необходимо учитывать, что реализация некоторых средств физической, технической подготовки может являться травмоопасной вследствие особенностей опорно-двигательного аппарата или накладывать определенные ограничения, которые проявляются в невозможности выполнения отдельных упражнений или возможности их выполнения в особых условиях. Необходимо отметить, что для спортсменов с различными поражениями будет отличаться перечень таких средств. Реализация данного Принципа предусматривает выбор эффективных, актуальных средств и методов тренировки, являющихся, прежде всего, относительно безопасными при выполнении спортсменом, имеющим определенное поражение.

При подготовке спортсменов с поражением ОДА необходим учет возможного снижения двигательных возможностей в конечности(ях). Вследствие этого невозможно компенсировать полный арсенал двигательных действий, присущих относительно здоровому человеку, однако возможно за счет компенсационных двигательных действий других функционирующих конечностей выполнять определенные соревновательные паралимпийские упражнения. Данные упражнения могут значительно отличаться от аналогичных упражнений, выполняемых спортсменами с другими поражениями ОДА. Принцип выявления и учета возможностей выполнения движений предусматривает акцентированное развитие компенсаторных функций здоровых звеньев за счет формирования особой структуры соревновательного упражнения. Так, спортсмены, не имеющие физической возможности передвигаться в вертикальном положении за счет нижних конечностей, выполняют передвижение на колясках за счет вращения колес руками с активным использованием корпуса (при наличии такой возможности). При этом

физическая подготовка должна быть направлена на развитие именно данных групп мышц.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка направлена на общее развитие организма: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. С возрастом и ростом мастера количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными. Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена зависит от его подготовленности. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

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 совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности. Выделяют общую и специальную выносливость. Общая выносливость — способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности, специальная — способность выполнять работу заданной интенсивности, преодолевать утомление в конкретном виде деятельности.

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.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс обучения технике движений, свойственных избранному виду спорта и необходимых в нем. Под технической подготовкой следует понимать степень освоения системы движений (техника вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В процессе технического совершенствования применяются словесные, наглядные и практические методы. В качестве средств технического совершенствования используются разнообразные упражнения: вспомогательные и специально-подготовительные упражнения применяются преимущественно в процессе разучивания двигательного навыка, его дальнейшего совершенствования; соревновательные - при закреплении двигательного навыка, с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях. Основным практическим методом освоения двигательного действия является метод расчлененного упражнения. В общей структуре процесса обучения выделяются три этапа. *Начальное разучивание* - создание общего представления о двигательном действии и формирование установки на овладение им, изучение новых фаз и элементов, формирование ритмической структуры, предупреждение и устранение грубых ошибок. *Углубленное разучивание* - углубление понимания закономерностей двигательного действия, совершенствование координационной структуры действия по его динамическим и кинетическим характеристикам, ритмической структуры движений, обеспечение их вариативности и соответствия индивидуальным

особенностям обучающихся. Закрепление и дальнейшее совершенствование - закрепление навыка, обеспечение его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

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, волевою подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

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.

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.

Тренерская и судейская практика (для этапов ТЭ и ССМ)

Одной из задач спортивных учреждений, развивающих адаптивные виды спорта, является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать

За выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

3.2. Методические основы спортивной подготовки

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, показаи 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. Оборудованиеи 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 занятии 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.

Одной важной специфической особенностью работы со спортсменами инвалидами является необходимость практически постоянного присутствия тренера и помощи с его стороны, как во время выполнения упражнения, так и в периоды отдыха. Основной формой организации занятий с инвалидами является индивидуальная, исключающая возможность выполнения заданий самостоятельно.

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 плана-конспекта, представленная в таблицах 13-14 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 и периодам подготовки.

Таблица 13

**Примерный план-конспект тренировочного занятия
для групп этапа НП-2, НП-3**

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Основные задачи занятия:

1. Укрепление слабых звеньев опорно- двигательного аппарата.
2. Увеличение силы мышц и скорости движений.
3. Воспитать характер, чувство самоконтроля.

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p>I. Вводная часть</p> <p>1.2 Разминка.</p> <p>Разминка на месте:</p> <p>1. исходное положение (и.п.) – сидя на модуле, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п.</p> <p>2. и.п, руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>3.и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 4 вперед, 4 назад.</p> <p>4. и.п., руки на поясе.</p> <p>Повороты туловища влево, вправо.</p> <p>5. и.п., руки на поясе.</p> <p>3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.</p> <p>6. и.п., руки на поясе.</p> <p>Приседания, руки вперед, вернуться в и.п.</p> <p>7. Растяжка. Низкий пережат</p> <p>8. и.п. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения).</p> <p>9. Имитация специальных упражнений, профильная разминка</p>	<p>20 мин</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>Следить за правильностью выполнения движений.</p> <p>Следить за полной амплитудой</p> <p>Взаимостраховка.</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.</p> <p>Французский жим лежа 5п х 8р.</p> <p>Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.</p>	<p>60 мин</p>	<p>Подведение итогов, замечания, поощрения</p>
<p>III. Заключительная часть</p> <p>3.1 Построение, легкий бег, растяжка подведение итогов</p>	<p>10 мин</p>	

Таблица 14

Примерный план тренировочного занятия на тренировочном этапе

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Задачи:

1. Совершенствование жима лежа
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>1.2 Разминка. Разминка на месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. исходное положение (и.п.) – сидя на модуле, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п. 2. и.п, руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 3.и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 4 вперед, 4 назад. 4. и.п., руки на поясе. <p>Повороты туловища влево, вправо.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. и.п., руки на поясе. <p>3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. и.п., руки на поясе. <p>Приседания, руки вперед, вернуться в и.п.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Растяжка. Низкий перекат 8. и.п. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения). 9. Имитация специальных упражнений, профильная разминка 	20 мин	<p>Соблюдение техники безопасности на занятии. Сообщение задач занятия. Наличие спортивной формы. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом</p> <p>Следить за правильностью выполнения движений.</p> <p>Следить за полной амплитудой</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>тренировку верхней части тела (грудные мышцы, плечевой пояс);</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жим лежа 3x3 (нагрузка дозируется согласно тренировочному плану) 2. Разведение гантелей лежа 3x10 3. Отжимания на брусьях 4x10 (нагрузка дозируется согласно тренировочному плану) 4. Французский жим лежа 4x10 5. Упражнения на развитие дельтовидных мышц (передний, средний, задний пучки) 4x12 6. Упражнение на развитие трапециевидных мышц 3x12 7. Упражнения на развитие мышц рук (бицепс, предплечье) 4x12 8. Восстанавливающие упражнения, растяжка. 	60 мин	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений</p> <p>Восстанавливающие упражнения Замер пульса после вост. упражнений в спокойном состоянии Подведение итогов тренировки.</p>
<p>III. Заключительная часть</p> <p>Заминка</p>	10 мин	

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки 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 тренировочного этапа проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

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. 15 -17).

Таблица 15

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								С							
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Таблица 16

Примерный график распределения материала на этапе Т до 3х лет

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								С							
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Таблица 17

Примерный график распределения материала на этапе Тсв3х и более

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						С				К				С								К				С								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.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса является совершенствование навыков вида спорта спортивными способами, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

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.

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.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса этапа НП является формирование навыков вида спорта спортивными способами, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Занятия на этапе НП свыше года в основном направлены на совершенствование техники и тактики пауэрлифтинга.

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.

Занятия на тренировочном этапе в основном направлены на совершенствование техники и тактики пауэрлифтинга.

Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику и тактику пауэрлифтинга, овладеть теоретическими знаниями курса обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

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

1. К занятиям пауэрлифтингом допускаются обучающиеся, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг» 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 неисправность 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 неисправность;

- 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

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.

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) проводятся 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);

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

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

Порядок и сроки комплектования групп определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным приказом директора положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА. пауэрлифтинг».

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся пауэрлифтингом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются: общая посещаемость тренировочных занятий, уровень и динамика спортивных результатов, участие в соревнованиях, нормативные требования спортивной квалификации, теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения

программных требований этапов подготовки: стабильность состава спортсменов, посещаемость ими тренировочных занятий, положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

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. 14)

Таблица 18

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 и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на ТЭ» в соответствии с перечнем показателей этапов подготовки.	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов.
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 контрольным упражнениям этапов подготовки	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона 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 на следующий этап

4.	Освоение основ техники плавания	Показатели освоения основ техники	Выполнение обязательной технико-тактической программы	<p>Оценка освоения основ техники и тактики по виду спорта осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий этап обучения в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на ТЭ в рамках образовательной антидопинговой программы, утвержденной Минспортом России (23 августа 2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».</p>

6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. в) Уровень освоения основ техники</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением б) Прохождение углубленного медицинского обследования. в) Экспертная оценка двигательной одаренности</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на этап подготовки приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в баллах по показателям экспертной оценки двигательной одаренности применительно к пауэрлифтингу, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок. 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 1 раз 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

Для зачисления и перевода на этапы обучения, при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов (табл. 19-22).

Таблица 19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4	
2.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	5	-
3.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	-	5
4.	И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	10,0	-
6.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	-	10,0

Таблица 20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			5	
2.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	количество раз	не менее	
			6	-
3.	И.П. – лежа. Жим палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	количество раз	не менее	
			-	6
4.	И.П. – лежа на спине. Поднимание туловища	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 5 кг	с	не менее	
			12,0	-
6.	И.П. – лежа. Удержание палки гимнастической утяжеленной (бодибар) весом 3 кг	с	не менее	
			-	12,0

Таблица 21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на тренировочный этап подготовки по виду спорта
«Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг»**

Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	не менее	
			10	-
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			-	10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	макси- мальное	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	макси- мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода на тренировочном этапе подготовки по виду спорта
«Спорт лиц с ПОДА. Пауэрлифтинг»**

Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 25 кг	количество раз	юноши	девушки
			не менее	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим штанги весом 20 кг	количество раз	не менее	
			-	12
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	макси- мальное	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	макси- мальное	-
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	

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 тренировочного этапа 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 ТЭ 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 по пауэрлифтингу обучающиеся должны:

На этапе начальной подготовки:

-стабильность состава группы;

-динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;

-иметь представления об основах гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими, способности к самостоятельному передвижению;

- формирование интереса к пауэрлифтингу;

- уровень освоения основ пауэрлифтинга;

- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.

На тренировочном этапе:

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- знать правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- знать основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- владеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

- знать антидопинговые правила, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

- 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. 17).

Таблица 23

**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.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины		
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект
3.	Весы до 200 кг	штук
4.	Магнезница	штук
5.	Зеркало настенное 0,6х2 м	комплект
6.	Табло информационное световое электронное	комплект
7.	Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь	
8.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара
9.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект
10.	Кушетка массажная	штук
11.	Маты гимнастические	штук
12.	Перекладина гимнастическая	штук
13.	Плнты для штангистов	пар
14.	Скамейка гимнастическая	штук
15.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук
16.	Стеллаж для хранения гантелей	штук
17.	Стенка гимнастическая	штук
18.	Стойки для приседания со штангой	штук
19.	Секундомер	штук

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. Курдыбайло 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>

2.87.ПРИЛОЖЕНИЯ

7.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на НП и ТЭ

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
2	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
3	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
4	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
5	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
6	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Проведение родительских собраний по спортивным отделениям, заседаний Совета обучающихся	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
8	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
9	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 ДЮСШ №1	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 ДЮСШ 1	декабрь	заместитель директора по УВР
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года	администрация

7.4. Программный материал для групп этапа НП и ТЭ

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

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 тяжелой 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.
---	--	---

Краткое содержание материала по теоретической подготовке для 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. На тренировочном этапе вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

№	Название темы теоретической подготовки
1	Спортивный инвентарь, одежда и обувь
2	Краткая характеристика техники спортивной дисциплины
3	Правила соревнований
4	Противодействие допингу в спорте
5	Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей спортсмена с ОВЗ

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

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки. На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок.

Особое значение на этом этапе имеет усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа. Поурочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц. Содержанием конспекта является перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течение месяца.

На этапе начальной подготовки во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием.

На тренировочном этапе подготовки, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата.

Материал по Общей физической подготовке для групп на этапе начальной подготовки

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

1) Дыхательные упражнения.

В различных исходных положениях обучать всем типам дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

2) Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движения руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях.

Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднимание, отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе.

Перекаат назад из упора присев и перекаатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

3) *Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.* Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкания носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекаатывание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекааты с носка на пятку (сидя, стоя).

4) *Упражнения для формирования равновесия.*

Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начерченной линии, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (вверх и вниз) по гимнастической скамейке, по качающейся плоскости. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через гимнастическую лестницу, положенную на пол (высота 30—40 см). Стойки: на уменьшенной опоре, на поднятой опоре, опоре различной формы, на одной ноге.

5) *Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.* Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

6) *Лазанье и перелезание.* Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50—60 см (гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40—50 см (под натянутую веревку).

Материал по общей и специальной физической подготовке для тренировочного этапа

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.

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.

Про проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины.

Техническая и тактическая подготовка для этапа начальной подготовки

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.

Общие основы по методике обучения технике выполнения упражнения жима лежа в группах начальной подготовки.

Методика обучения сложных двигательных действий содержит ряд методов. Так, например, использование расчленённого метода предполагает вначале разделить упражнения на отдельные его части, изучение каждой из них, а затем всего упражнения в целом. Использование комбинированного метода позволяет сначала изучить упражнение в целом, а затем, выделяя возможные ошибки в различных фазах, учить устранять их. Большое значение в обучении упражнениям в пауэрлифтинге имеет поднимаемый вес штанги, поскольку он влияет на формируемый двигательный навык. Вес не должен быть большим. У спортсменов, которые при разучивании упражнений часто применяют большие отягощения, возникают значительные изъяны в технике. Но и при чрезмерно малом весе штанги не должна искажаться правильная динамическая структура движения. Поэтому в зависимости от сложности изучаемого упражнения, технической и физической подготовленности спортсменов (пол, возраст, рост, весовая категория), для каждого из них должен быть определен оптимальный вес штанги. Небольшой вес дает недостаточный тренировочный эффект, а больший, чем оптимальный вес, приводит к возникновению утомления, которое нарушает технику выполнения движения и не дает должного тренировочного эффекта. На первоначальном этапе освоения техники в течение нескольких занятий вес штанги должен быть постоянным. Затем, для закрепления навыков и совершенствования техники, упражнение можно выполнять с разным весом штанги. Обучение технике жима лежа начинают с подготовительных действий принятия стартового положения на горизонтальной скамье.

Обучение приему предстартового и стартового положения:

расположение на скамье;
 ширина хвата и захват грифа;
 снятие штанги со стоек;
 фиксация штанги на прямых руках;
 возвращение штанги на стойки.

Расположение на скамье: обучение технике жима лежа рекомендуется начинать с простейших азов стартового положения на лавке. Спортсмен подходит к скамье и должен лечь спиной на скамью. Его плечи, ягодицы, ноги и пятки во время выполнения попытки должны оставаться в соприкосновении со скамьей. При наличии разрешения согнутые ноги поддерживаются специальным клином. того, чтобы зафиксировать ноги и избежать нежелательных спастических движений атлету разрешается использовать максимально два фиксирующих ремня. Голова располагается так, чтобы глаза находились параллельно грифу. Затем спортсмен выбирает хват и захватывает гриф.

Захват грифа и ширина хвата: спортсмен берется за гриф простым захватом, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа, а большой палец - с другой. (Односторонний захват правилами IPF запрещен). В жиме лежа используют два хвата: широкий (81 см), т.е. максимально допустимый правилами соревнований, при котором основная нагрузка ложится на грудные мышцы, и средний (60-65 см), который активнее включает в работу трехглавые мышцы плеча и дельтовидные мышцы. При выполнении жима лежа используют два хвата. Широкий (81 см), т.е. максимально допустимый правилами соревнований, при котором основная нагрузка ложится на грудные мышцы, и средний (65-70 см), который активнее включает в работу трехглавые мышцы плеча (трицепсы) и дельтовидные мышцы. Выбор зависит от длины рук и силового потенциала грудных мышц атлета. В связи с тем, что на данном этапе обучения у спортсменов еще слабо развиты грудные мышцы, рекомендуется начинать с трицепсового стиля жима лежа. Поэтому хват штанги у них будет на уровне 65-70 см. Ширина хвата индивидуальна для каждого спортсмена.

Съем штанги со стоек: на данном этапе необходимо научить спортсмена снимать штангу со стоек. После захвата грифа, спортсмен, медленно разгибая руки, снимает штангу со стоек и удерживает ее на прямых руках над серединой груди. Фиксация штанги на прямых руках. При фиксации штанги нужно полностью выпрямить руки в локтевых суставах, а затем до 5 секунд удерживать снаряд в выпрямленных руках. На данном этапе необходимо обратить особое внимание на полное выпрямление рук в локтевых суставах при фиксации штанги. Возвращение штанги на стойки: При обучении спортсмена самостоятельному возвращению штанги на стойки обязательно нужна страховка, и даже первоначальная помощь.

Опускание штанги к груди: После освоения стартового положения приступают к обучению опускания штанги на грудь. Как правило, на первых стадиях обучения данной фазы спортсмены, как правило, не могут опустить гриф штанги в одну точку (нижний обрез грудных мышц). Во избежание опускания грифа в разные точки, необходимо расчленить его на три обучающих этапа. На первом этапе после принятия стартового положения спортсмен опускает штангу на две доски (высотой 10-12 см), лежащие у него на груди. Не делая паузы, он выполняет жим штанги от двух досок и фиксирует снаряд на полностью выпрямленных в локтевых суставах руках. После того, как спортсмен научится уверенно опускать штангу на две доски с последующим жимом, можно перейти ко второму этапу, в котором жим выполняется с одной доской высотой 6-8 см. При опускании штанги на одну доску увеличивается

не только путь штанги, но и нагрузка на мышцы. Поэтому необходимо уменьшить вес штанги. Обучение собственно жиму лежа: На третьем этапе обучения данному упражнению спортсмен выполняет опускание штанги на грудь без доски. Очень важно научить спортсмена опускать гриф в одну и ту же точку: к нижнему обрезу грудных мышц. Помощник, стоя рядом с головой спортсмена и держась руками за гриф, помогает ему опускать штангу в одну и ту же точку на груди. Опускание штанги к нижнему обрезу грудных мышц должно осуществляться относительно медленно, с полным контролем напряжения всех участвующих в движении мышечных групп.

Последовательность обучения технике жима лежа.

На этом этапе обучения собственно жиму лежа важно знать, что если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельтовидные и трехглавые мышцы плеча. Если локти максимально разведены, то нагружены грудные мышцы. Поэтому необходимо выбрать такое положение локтей, при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц: грудными, передними пучками дельтовидных и трехглавых мышц плеча. Угол между плечом и туловищем должен составлять примерно 45 градусов как при опускании штанги вниз, так и при жиме. Опускание штанги на грудь и жим от груди выполняется на задержке дыхания.

После того как спортсмен освоит жим лежа без «моста», можно будет переходить к обучению жима лежа с «мостом». Для того чтобы мышцы спины и позвоночник спортсмена быстрее привыкли к прогибу, рекомендуется использовать валик высотой 8-10 см, который подкладывают под поясницу. Чем больше у спортсмена прогиб спины, тем меньше путь штанги, и тем меньше физических затрат будет у спортсмена, соответственно тем больший вес он способен преодолеть.

Фиксация паузы со штангой на груди: Опустив штангу на грудь, спортсмен должен выдержать неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Для того, чтобы фиксация паузы со штангой на груди не вызывала затруднений, рекомендуется выполнять жимы лежа с более длинной паузой, чем на соревнованиях. Можно также выполнять жим лежа со всеми соревновательными командами, так как это дисциплинирует молодых спортсменов.

Жим: Существует два стиля жима лёжа. Опытный тренер при обучении жима лёжа может безошибочно определить, какому жимовому стилю лучше обучать спортсмена. Если у спортсмена сильные грудные мышцы, то он будет выполнять жим лёжа «грудным» стилем, опуская штангу ближе к середине грудных мышц. Если спортсмен опускает гриф дальше от грудных мышц, и при этом локти смещает ближе к туловищу, то его жим называется «трицепсовым». При выполнении жима выпрямление рук в локтевых суставах должно происходить одновременно. Следует также обратить внимание на видимую остановку штанги в финальном положении.

Фиксация штанги в финальной части жима лежа: При фиксации штанги необходимо обратить внимание на выключение рук в локтевых суставах при приеме стартового положения и в финальной части жима лежа. Часто спортсмены спешат выполнить жим лежа (особенно при 5-6 разовых повторениях), и не полностью выпрямляют руки. Если сразу акцентировать внимание спортсменов на эту ошибку, она может закрепиться до автоматизма. На этапе обучения технике необходимо также добиваться от спортсменов полного выпрямления рук и при выполнении

вспомогательных упражнений: жима гантелями стоя, сидя и лежа. Наиболее частые технические ошибки в выполнении жима лежа:

- не отцентрированный хват грифа штанги (что может привести к перекосу и, как следствие, к неравномерному выжиманию штанги, что запрещено техническими правилами);
- «Незамкнутый» хват грифа (по причине травмоопасности этот хват запрещен техническими правилами);
- слишком близкое расположение головы к стойкам (если лечь на скамью так, что гриф будет находиться ниже линии глаз, то при жиме штанги можно задеть стойки, и это приведет к ненужному трению грифа о стойки или же к остановке штанги);
- неоптимальный угол сгибания ног в коленных суставах (это может привести к расслаблению мышц спины и уменьшению прогиба (моста), что удлинит путь штанги и увеличит усилия спортсмена);
- отсутствие видимой остановки штанги на груди (паузы), отбив грифа от груди (запрещены техническими правилами соревнований);
- неполное «выключение» рук в конечной точке жима (запрещено техническими правилами. Если обе руки не могут быть выпрямлены полностью из-за анатомических особенностей спортсмена, он должен предупредить об этом судей заранее перед каждым подходом);
- отрыв таза и головы от поверхности скамьи (запрещен техническими правилами);
- выполнение упражнения «в отбив» (когда гриф резко падает на грудную клетку, амортизирует и, отбиваясь от груди, выжимается вверх).

Спортсменам, которые испытывают затруднения во второй половине подъема штанги, мы рекомендуем включить в тренировочный план следующие упражнения: а) жим лежа с цепями б) жим лежа с резиновыми лентами (жгутами) в) жим лежа с доски разной высоты.

Техническая и тактическая подготовка для тренировочного этапа подготовки

Тренировочная нагрузка в пауэрлифтинге формируется из: определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

Неделя 1

Тренировка 1

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60 x 6; 70% x 5; 75% x 4 п.

Жим гантелями 4 п x 8-10 р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4 п x 4-5 р.

Французский жим лежа 5 п x 8 р.

Подъем штанги на бицепс 4 п x 8 р.

Тренировка №3

Жима штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5 x 3 п.

Неделя 2*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60х6;70%х5;80%х3х5п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6;70%х5; 75%х4х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя 3*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6;70%х5х2п;80%х3;85%х3;85%х2х5п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6;70%х5х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя 4*Тренировка 1*

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60 х6; 70% х3х2п; 75% х3х4п.

Разведение гантелей лежа 4п х8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жима штанги лежа 40% х10; 50%х8; 60% х6; 70%х5х3х2п; 80% х3х4п

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс

Неделя № 5*Тренировка №1*

Жим штанги лёжа 40% х10 ; 50% х 8; 60% х6; 70% х 3х2 п; 80% х3х2 п;85% х2х2 п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка № 2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лёжа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка № 3

Жим штанги лёжа 40% х10; 50% х 8; 60% х 6; 70% х4х3 п; 75% х4х3 п;

Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя № 6

Тренировка №1

Жим штанги лёжа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x3 п; 75% x4x3 п;

Разведение гантелей лёжа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5.

Тяга на блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x 8; 60 % x 6; 70% x5x3п;

Тяга на блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя№7

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50 % x 8; 60% x 6; 70% x 4; 80 x3; 85% x 2x5п.

Жим гантелями 4п x8-10р.

Тренировка№ 2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка№3

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 4; 75% x4x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя№8

Тренировка№1

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x3x4п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка№2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка№3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x5x3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя№9

Тренировка№1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x2п. 80% x3x2п; 85% x2x2п.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

тренировка№2

Жим штанги узким хватом 4п x4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5x3п; 80% x 3; 85% x 2x3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №10*Тренировка №1*

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 4; 80% x 3x2п; 85% x 2x3п.

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5; 80% x макс. x 3п.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя 11

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 4x2п; 80% x 3x; 90% x 1x3п

Жим гантелями 3п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5x2п; 80% x 3 x 2п.; 85% x 2x2п

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р

Неделя 12

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5; 80% x 3 ; 90% x 1x3п

Разведение гантелей лежа 4п x 8р

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р

Тяга блока на трицепс 4п x 10р

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x 10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5; 80% x 3; 85% x 2x3п

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя 13

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x3п

Жим штанги 4п x 6р

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р

Французский жим лежа 5п x 8р

Подъем штанги на наклонной скамье 3п x 6р

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р

Неделя 14

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1x2п; 95% x1x2п

Разведение гантелей лежа 4п x 8р

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р

Тяга блока на трицепс 4п x 10р

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3x3п;

Тяга блока за голову 5п x 8р

Подтягивания широким хватом 3п x макс

Неделя 15

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 90% x1; 95% x1; 97% x1

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2 x2п

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2 x2п

Жим штанги лежа 40% x8; 50% x6; 60% x4 x3п

Запланированные соревнования

При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение, принимается как при выполнении жим штанги лежа.

Жим, лежа на наклонной скамье, выполняется под углом 45 градусов.

При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см

7.5 Примерные вопросы для оценки теоретической подготовки спортсменов

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+

7.6 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					

7.7. План физкультурно-спортивных мероприятий по пауэрлифтингу для спортсменов этапа начальной подготовки и тренировочного этапа

на 2023 год

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения	Дата проведения
1	2	3	4
1	Открытое первенство МАУ ДО «Спортивная школа №1» по жиму классическому	г. Тамбов	19 февраля 2023
2	Чемпионат России по троеборью классическому (жим)	г. Тамбов	17-24 апреля 2023
3	Открытый турнир Тамбовской области «Тамбовский волк» (жим)	г. Тамбов	4 июня 2023
4	Новогодний турнир МАУ ДО «Спортивная школа №1» по троеборью классическому, жиму, тяге	г. Тамбов	23-24.12.2023

7.8 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	Участие в организации и проведении спортивно-	Не менее 1 раз в год в

	спортивно-массовых мероприятий	массовых мероприятий	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