

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 СЛЕПЫХ. 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: Заместитель директора по УВР
Е.О. Черняновская

Тамбов– 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1	Характеристика вида спорта «Спорт слепых. Пауэрлифтинг» и его отличительные особенности
1.2.	Особенности развития детей с нарушением зрения. 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 слепых. 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 слепых. Пауэрлифтинг»
2.6	Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Пауэрлифтинг»
2.7	Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «Спорт слепых. 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 подготовка	
3.2 Методические положения спортивной подготовки в пауэрлифтинге спорт слепых	
Структура тренировочного занятия	
Средства и методы тренировки	
Планы-конспекты тренировочных занятий для этапов спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки	
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов	
Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	
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	
Психологическое сопровождение	
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1 Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования группспортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Пауэрлифтинг» на этапе	
4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы в соответствии с требованиями ФССП	
4.3 Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и 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	
7.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
7.3 План воспитательной работы	
87.4 Сенситивные периоды развития физических способностей	
7.5 Рабочая программа для этапов спортивной подготовки (программный материал для групп НП и ТЭ)	
7.6 Примерные вопросы для оценки теоретической подготовки спортсменов	
7.7 Анкета «Личностная мотивация к занятиям видом спорта «Спорт слепых. Пауэрлифтинг»	
7.8 План физкультурно-спортивных мероприятий	
7.9 План инструкторской и судейской практики	

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №1»
2. Полное название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ СЛЕПЫХ. ПАУЭРЛИФТИНГ»
3. Сведения о составителе и рецензенте 3.1. Ф.И.О., должность	Рецензент: Черняновская Е.О., зам. директора по УВР МАУ ДО «Спортивная школа №1» 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»; Приказ Министерства спорта РФ от 3 октября 2022 г. № 795 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт слепых" 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. Направленность	физкультурно-спортивная
4.6. Область применения	дополнительное образование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт слепых. 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.

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

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования начального этапа

подготовки;

- 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 начальном 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 слепых. Пауэрлифтинг» и его отличительные особенности

Пауэрлифтинг — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения приседание со штангой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга. Регламент унаследован от тяжелой атлетики, на каждое движение дается три попытки, если спортсмен не смог одолеть вес во всех трех попытках, он снимается с соревнований. Спортсмены выступают в весовых категориях, победитель определяется суммой всех трех упражнений. При совпадении результатов побеждает тот, чей вес на взвешивании оказался меньше. Абсолютный чемпион соревнований определяется по формуле Вилкса (общий поднятый вес умножается на коэффициент Вилкса), коэффициент Вилкса определяется с помощью специальной таблицы, он отражает

соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом, также её используют при сравнении результатов атлетов разных весовых категорий.

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

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

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

- помост для становой тяги.

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

1.2. Особенности развития детей с нарушением зрения.

Специфика организации учебного процесса

Слепые люди, как и зрячие, занимаются всеми популярными видами спорта, естественно, адаптируя их правила. В данный момент в мире числится более 20 официально зарегистрированных видов спорта для слепых. Подобные занятия требовали объединения, как минимум для занятий и проведения соревнований. Поэтому повсеместно возникали федерации и ассоциации незрячих спортсменов.

История развития спорта слепых тесно связана с мировым паралимпийским движением. В 1936 году немецкий доктор Людвиг Гутман, бежавший в Англию от фашизма, предложил спорт в качестве средства для физической и психологической адаптации и реабилитации инвалидов. Вскоре началась Вторая Мировая война, оставившая после себя огромное количество искалеченных ветеранов. Для них были учреждены Сток-Мандевильские игры (по названию госпиталя, где работал Гутман). С этих игр, впервые проведенных в 1948 году, и началось паралимпийское движение. В Риме в 1960 году по завершении Олимпиады были проведены Сток-Мандевильские игры, а поскольку в них участвовало более 400 спортсменов из 23 стран, они были признаны первыми паралимпийскими. Что касается слепых спортсменов, то Международная федерация спорта слепых была создана в 1981 году. С тех пор незрячие атлеты также соревнуются на Паралимпийских играх.

Занятия пауэрлифтингом в значительной мере развивают силу, межмышечную и внутримышечную координацию, координацию движений, укрепляют суставно-связочный аппарат, что препятствует развитию различных нарушений осанки и корректирует уже сформировавшиеся дефекты, тренируется сердечно-сосудистая система.

Потеря зрения крайне отрицательно влияет на координацию движений, способность к дифференцировке мышечных усилий, а главное, человек, не получающий ответного импульса со зрительного рецептора не может продолжить или выполнить движение.

Для инвалидов с нарушением зрения важнейшей задачей является развитие координационных способностей (ориентация в пространстве, способность соразмерять физические усилия) и повышение уровня двигательной активности. Таким образом, актуальность работы состоит в том, что рациональное использование доступных для инвалидов по зрению силовых упражнений позволяет значительно улучшить межмышечную и внутримышечную координацию, обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата.

У инвалидов по зрению роль ведущего анализатора значительно ослаблена, поэтому выполнение даже таких простых упражнений, как приседание, жим лежа, становая тяга вызывает трудности, а тем более затруднена возможность корректировки движения при выполнении данных упражнений. В связи с этим, особое внимание следует уделять начальному обучению технике соревновательных упражнений с существенным упрощением структуры их выполнения. Занятия силовым спортом обеспечивают оптимальные условия для коррекции межмышечной координации, развитию силы, выносливости.

При работе с незрячими атлетами практически отсутствует наглядный метод, но широко используются словесные методы и методы направленного прочувствования двигательного действия, повышающие организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся: направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия; использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела и различные моменты выполнения движения.

Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых»

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
В1	Полная потеря зрения
В2	Тяжелое нарушение зрения
В3	Выраженное нарушение зрения

Состояние зрительных функций:

Класс В 1

Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.

Класс В 2

От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 260 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.

Класс В 3

От остроты зрения выше 260, но ниже 660 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

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).

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 периода 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 слепых. 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).

Таблица 1

Этап подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) * **	Наполняемость групп (человек)	
			ВЗ	4-8
НП	неограниченно	10	В2	3-6
			В1	2-4
			В-3	3-6
ТЭ	неограниченно	12	В-2	2-4
			В-1	1-2

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

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

На этап начальной подготовки принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды в возрасте 10 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, представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

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.

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.

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, способности к освоению специфических тренировочных заданий). *При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки*, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

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;

2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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 объём тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап НП		ТЭ	
Этапы подготовки	До года	Св. года	До года	Св. года
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	520	624

* – 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 НП и ТЭ, как правило, состоит от 3 до 4 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

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 слепых. Пауэрлифтинг»

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

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

Таблица 3

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки			
		НП до года	НП св. года	ТЭ до года	ТЭ свыше года
1	Общая физическая подготовка (%)	68-74	68-74	16-20	16-20
2	Специальная физическая подготовка (%)	9-13	9-13	19-23	19-23
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-7	4-7
4	Техническая подготовка (%)	10-14	10-14	40-44	40-44
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-4	6-8	6-8
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	1-2	1-2	2-3	2-3

	и контроль (%)				
8	Интегральная подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	1-2

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

Таблица 4

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

Виды подготовки	Этап НП				ТЭ			
	НП до года		НП св. года		ТЭ до года		ТЭ св. года	
	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	222	71	281	67	104	20	110	17
Специальная физическая подготовка	38	12	54	13	117	22	128	20
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	20	4	36	6
Техническая подготовка	31	10	49	12	208	40	262	42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	3	16	4	41	8	45	8
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	10	2	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	8	2	15	3	19	3
Интегральная подготовка	6	2	8	2	5	1	12	2
ИТОГО	312	100	416	100	520	100	624	100

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этап 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. Соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. На этапе НП Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной

подготовки спортсменов к ним (табл. 5).

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

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

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «Спорт лиц слепых. Пауэрлифтинг». Тренировочные представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Таблица 6

№ 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. 7-10) 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 7

Годовой план спортивной подготовки первого года этапа НП до года (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	222	19	19	18	19	18	18	19	19	19	18	18	18
Специальная физическая подготовка	38	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	31	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	2	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0
Интегральная подготовка	6	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0
Всего	312	26	29	27	27	25	25	29	26	27	25	23	23

**Годовой план спортивной подготовки второго года
этапа НП св. года (ч)**

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	281	24	24	24	23	23	24	24	23	23	23	23	23
Специальная физическая подготовка	54	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	49	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
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	8	1	2	1	0	1	0	2	0	1	0	0	0
Интегральная подготовка	8	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
Всего (ч)	416	35	37	36	34	34	36	38	35	35	32	32	32

Годовой план спортивной подготовки ТЭ до года (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	104	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	8
Специальная физическая подготовка	117	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9
Участие в спортивных соревнованиях	20	1	1	3	1	1	2	2	3	1	3	1	1
Техническая подготовка	208	17	17	18	18	17	17	18	18	17	17	17	17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
Интегральная подготовка	5	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0
Всего (ч)	520	43	44	47	43	42	43	47	47	44	42	39	39

**Годовой план спортивной подготовки второго года
этапа ТЭ- св. года (ч)**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	110	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	128	10	12	12	10	10	12	12	10	10	10	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	262	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	2	3	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1
Интегральная подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего (ч)	624	53	56	53	51	51	53	55	51	53	50	49	49

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 на этапе НП указан в разделе 5 «Перечень материально-технического обеспечения».

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

Основными задачами медицинского обследования в группе начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Углубленные медицинские обследования позволяют установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

На тренировочном этапе 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.

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

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

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

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

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 (раздел 7).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Состояние здоровья людей с нарушением зрения предъявляет определенные требования к проведению тренировочного процесса:

Индивидуализация – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, координации способности ориентироваться в пространстве, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются, прежде всего, посредством наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Постепенность – предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов. Специализация получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям избранной дисциплины посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Повторность – многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность

упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

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

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

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

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

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

Для юных пауэрлифтеров на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности. Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей занимающихся и не занимающихся спортом.

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.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Для спортсменов с нарушением зрения важнейшей задачей становится развитие координационных способностей (ориентация в пространстве, способность соразмерять физические усилия) и повышение уровня двигательной активности.

Таким образом, актуальность работы с такими детьми состоит в том, что рациональное использование доступных для инвалидов по зрению силовых упражнений позволяет значительно улучшить межмышечную и внутримышечную координацию, обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата.

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 мастерства 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, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

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

Интегральная подготовка

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

На этапах подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

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

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

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

Инструкторская и судейская подготовка

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 положения спортивной подготовки в пауэрлифтинге (спорт слепых)

Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднятие неопредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др. Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

I. Отдельное тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Качество занятия во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

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

- 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.

-расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

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

-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.

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).

II. Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех (нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений);

III. В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощению упражнения, принцип повторного максимума должен быть определяющим;

IV. После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе;

V. Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы;

VI. На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха;

VII. Тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц.

VIII. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях – три раза в неделю. Причем, один раз нагрузка должна быть предельной или около предельной с использованием принципа повторного максимума. Через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30%, а количество подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления!) можно провести среднюю тренировку, в которой вес отягощения составляет 85-97% от веса в предыдущей тренировке;

- наиболее оптимальным по продолжительности является 7-дневный тренировочный микроцикл;
- недельные тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений (во всех упражнениях!), количество повторений и подходов (в соревновательных упражнениях!);
- количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно;
- оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1-2 недельных тренировочных микроциклов;
- продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период тренировки);
- улучшение спортивных результатов в пауэрлифтинге должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием. Необходимо отметить, что в начале занятий силовыми упражнениями нельзя "копировать" тренировки опытных спортсменов. Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих спортсменов. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.

Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться три раза в неделю. Для более опытных спортсменов эффективна, так называемая, раздельная тренировка, которая предполагает специализацию спортсменов по отдельным упражнениям в течение одной тренировки. Количество занятий увеличивается до четырех в неделю. В этом случае появляется возможность усилить тренировочное воздействие на мышцы за счет увеличения количества упражнений и подходов. Целью данного действия является проработка каждой мышечной группы.

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);

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.

При работе с незрячими атлетами практически отсутствует наглядный метод, но широко используются словесные методы и методы направленного прочувствования двигательного действия, повышающие организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся: направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия; использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела и различные моменты выполнения движения.

Еще 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, исключая возможность выполнения заданий самостоятельно.

Планы-конспекты тренировочных занятий для начального и тренировочного этапов спортивной подготовки

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

Форма планов-конспектов, представленная в таблицах 11-14 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 11

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП до года

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Задачи:

1. Создать у учащихся представление о виде спорта «пауэрлифтинг».
2. Прививать интерес к систематическим занятиям
3. Развитие силовых качеств

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p>I. Вводная часть</p> <p>1.1 Приветствие.</p> <p>1.2 Разминка. Разминка на месте:</p> <p>1. исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п.</p> <p>2. и.п. – о.с., 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. – о.с., руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо.</p> <p>5. и.п. – о.с., руки на поясе. 3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.</p> <p>6. и.п. – о.с., руки на поясе. Приседания, руки вперед, вернуться в и.п.</p> <p>7. Растяжка. Низкий перекал</p> <p>8. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз</p>	20 мин	<p>Соблюдение техники безопасности на занятии. Сообщение задач занятия. Наличие спортивной формы. Техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом</p> <p style="text-align: center;">Следить за правильностью выполнения движений.</p> <p style="text-align: center;">Не сгибать колени</p> <p style="text-align: center;">Не отрывать пятки от пола</p> <p style="text-align: center;">Следить за полной амплитудой</p>

<p>I. Вводная часть</p> <p>1.1 Приветствие, расчёт по порядку.</p> <p>1.2 Разминка.</p> <p>Разминка на месте:</p> <p>1. исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п.</p> <p>2. и.п. – о.с., 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. – о.с., руки на поясе.</p> <p>Повороты туловища влево, вправо.</p> <p>5. и.п. – о.с., руки на поясе.</p> <p>3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.</p> <p>6. и.п. – о.с., руки на поясе.</p> <p>Приседания, руки вперед, вернуться в и.п.</p> <p>7. Растяжка. Низкий перекат</p> <p>8. и.п. – о.с. 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>Не сгибать колени</p> <p>Не отрывать пятки от пола</p> <p>Следить за полной амплитудой</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.</p> <p>Становая тяга 5п x 8р.</p> <p>Присед со штангой 4п x 8р.</p>	<p>60 мин</p>	<p>Взаимостраховка.</p> <p>Стараться не отрывать таз от скамейки.</p>
<p>III. Заключительная часть</p> <p>3.1 Построение, легкий бег, растяжка</p> <p>подведение итогов</p>	<p>10 мин</p>	<p>Подведение итогов, замечания, поощрения</p>

Таблица 13

Примерный план тренировочного занятия на этапе ТЭ до года

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Задачи:

4. Создать у учащихся представление о виде спорта «пауэрлифтинг».
5. Прививать интерес к систематическим занятиям
6. Совершенствование силовых качеств

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p>I. Вводная часть</p> <p>1.1 Приветствие, расчёт по порядку.</p> <p>1.2 Разминка.</p> <p>Разминка на месте:</p>	<p>10 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>1. исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п. 2. и.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 3. и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 4 вперед, 4 назад. 4. и.п. – о.с., руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо. 5. и.п. – о.с., руки на поясе. 3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п. 6. и.п. – о.с., руки на поясе. Приседания, руки вперед, вернуться в и.п. 7. Растяжка. Низкий пережат 8. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения). 9. Имитация специальных упражнений, профильная разминка</p>		<p>Следить за правильностью выполнения движений.</p> <p>Не сгибать колени</p> <p>Не отрывать пятки от пола</p> <p>Следить за полной амплитудой</p>
<p>II. Основная часть тренировка верхней части тела (грудные мышцы, плечевой пояс); 1. Жим лежа 3x3 (нагрузка дозируется согласно тренировочному плану) 2. Разведение гантелей лежа 3x10 3. Упражнения на развитие мышц рук (бицепс, предплечье) 4x12 Тренировка верхней части тела 1. Становая тяга 2. Приседания со штангой Восстанавливающие упражнения, растяжка.</p>	90 мин	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений</p>
<p>III. Заключительная часть Заминка</p>	5 мин	<p>Восстанавливающие упражнения Замер пульса после вост. упражнений в спокойном состоянии Подведение итогов тренировки.</p>

Таблица 14

Примерный план-конспект тренировочного занятия для групп этапа ТЭ св. года

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>1.1 Приветствие, расчёт по порядку.</p> <p>1.2 Разминка.</p> <p>Разминка на месте:</p> <p>1. исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п.</p> <p>2. и.п. – о.с., 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. – о.с., руки на поясе.</p> <p>Повороты туловища влево, вправо.</p> <p>5. и.п. – о.с., руки на поясе.</p> <p>3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.</p> <p>6. и.п. – о.с., руки на поясе.</p> <p>Приседания, руки вперед, вернуться в и.п.</p> <p>7. Растяжка. Низкий перекат</p> <p>8. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения).</p> <p>9. Имитация специальных упражнений, профильная разминка</p>	<p>10 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>Не сгибать колени</p> <p>Не отрывать пятки от пола</p> <p>Следить за полной амплитудой</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.</p> <p>Становая тяга 5п x 8р.</p> <p>Присед со штангой 4п x 8р.</p>	<p>90 мин</p>	<p>Взаимостраховка.</p> <p>Стараться не отрывать таз от скамейки.</p>
<p>III. Заключительная часть</p> <p>3.1 Построение, легкий бег, растяжка</p> <p>подведение итогов</p>	<p>5 мин</p>	<p>Подведение итогов, замечания, поощрения</p>

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 этапа НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования. Занятия на тренировочном этапе в основном направлены на совершенствование техники и тактики пауэрлифтинга.

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, 16).

Таблица 15

Примерный график распределения материала на этапе начальной подготовки

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				
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 тренировочном этапе

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

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

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 слепых. 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 и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Тренер-преподаватель во время занятий обязан:

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

- не выполнять упражнения на неисправных, непрочном 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 рук, ног, 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;

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

Психологическое сопровождение на этапах подготовки

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 на этапе НП 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 на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «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 или этапа подготовки в целом 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. 17)

Таблица 17

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

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

4.	Освоение основ техники пловиду спорта	Показатели освоенности основ техники	Выполнение обязательной технико-тактической программы	<p>Оценка освоенности 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 год 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 в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23 августа 2017 г.). 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 на следующий этап. б) Прохождение углубленного медицинского обследования. в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к виду спорта.</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в баллах по показателям экспертной оценки двигательной одаренности применительно к виду спорта, 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, перевода на следующие года обучения по виду спорта «пауэрлифтинг» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов (табл. 18-21).

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «Спорт слепых. Пауэрлифтинг»

Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»			
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			2
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			6
5.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее
			1
6.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее
			1

Таблица 19

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «Спорт слепых.
Пауэрлифтинг»**

Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»			
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			3 -
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			8 5
5.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее
			2
6.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее
			2

Таблица 20

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

1.	Бег на 30 м	с	без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			2 -
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			6 3
5.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее
			1
6.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее
			1

Таблица 21

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

1.	Бег на 30 м	с	без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			4 -
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			8 5

5.	Прыжок в длину с места (в координации)	количество раз	не менее
			2
6.	Прыжок вверх с места (в координации)	количество раз	не менее
			2

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

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

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

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

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности

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

регламентирующими спортивную подготовку. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после проведения.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

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

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

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

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

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

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

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

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на ТЭ, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно

тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

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

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

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

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

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

4.6. Ожидаемые результаты освоения программы спортивной подготовки:

Этап 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.

Тренировочный этап:

- 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. 18)

Таблица 22

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.

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект
3.	Весы до 200 кг	штук

4.	Магнезница	штук
5.	Зеркало настенное 0,6x2 м	комплект
6.	Табло информационное световое электронное	комплект
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара
8.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект
9.	Кушетка массажная	штук
10.	Маты гимнастические	штук
11.	Перекладина гимнастическая	штук
12.	Плнты для штангистов	пар
13.	Скамейка гимнастическая	штук
14.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук
15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук
16.	Стенка гимнастическая	штук
17.	Стойки для приседания со штангой	штук
18.	Секундомер	штук
19.	Специализированные поручни	штук
20.	Табличка Брайля	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., Суляев 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>

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

7.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе 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 спортивной школы	по отдельному плану	администрация тренеры-преподаватели
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель	администрация тренеры-преподаватели
6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и Ссузов	администрация тренеры-преподаватели
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года	тренеры-преподаватели
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников	декабрь	заместитель директора по УВР
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года	администрация

7.4. Сенситивные периоды развития физических способностей

Физические качества у человека развиваются в разные периоды жизни по-разному. В один период некоторые физические качества развиваются равномерно, а в другие периоды жизни нарастают с разной интенсивностью, т.е. гетерохронно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сенситивными периодами. На протяжении всей жизни системы органов человека изменяются, однако это происходит не совсем равномерно и не в одно время. Для преподавателя физической

культуры или тренера важно знать, что существуют фазы замедленного роста, сменяемые ускоренными фазами роста различных двигательных функций детей и подростков. Соответственно есть различие реакций детского организма на физические нагрузки.

Поэтому необходимо различать периоды естественного прироста и результата тренировочной деятельности. Важный типологический признак — это особенности телосложения, от него зависят метаболические и нейромоторные процессы. Дифференцировать подход к физическому воспитанию можно, используя типы телосложения в виде критерия для распределения по группам. Кроме этого существуют различные показатели силы мышц. Мышечная сила у девочек к 10-12 годам возрастает настолько, что они становятся относительно сильнее мальчиков. Далее отмечается преимущественное повышение силы мышц у мальчиков, особенно интенсивно она увеличивается к концу периода полового созревания. К 12-15 годам мышечная сила у мальчиков приблизительно на 30% выше показателя силы у девочек.

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

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

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

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

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

7.5 Рабочая программа для этапов спортивной подготовки (программный материал)

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

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

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

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

направленность.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Отличительные особенности

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

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

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка).

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 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.

Краткое содержание материала по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые

отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний обучающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

№	Название темы	Краткое содержание
1	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей. Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.
2	Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом	Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияния физических упражнений с отягощениями на организм обучающихся.	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени подготовленности обучающегося. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и

		противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др.
6	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки пауэрлифтера. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития. Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца.

Краткое содержание материала по теоретической подготовке для тренировочного этапа

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

Материал по Общей физической подготовке для групп на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе подготовки

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 тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины.

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 движение 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. Перекат назад из упора присев и перекатом 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, перекачивание 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 перекаты 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).

Техническая и тактическая подготовка для этапа начальной подготовки

Общие основы по методике обучения технике выполнения упражнений: приседание со штангой, жим лежа, становая тяга на этапах спортивной подготовки.

Методика обучения сложных двигательных действий содержит ряд методов. Так, например, использование расчленённого метода предполагает вначале разделение 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 устранять их. Большое значение в обучении упражнениям в пауэрлифтинге имеет поднимаемый вес штанги, поскольку он влияет на формируемый двигательный навык. 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. Особенности техники упражнения – приседание:

1. После снятия штанги со стоек слепым и слабовидящим спортсменам может быть оказана помощь тренера при выходе на помост, а также при снятии штанги со стоек (ассистенты на помосте также могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не

ниже чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

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

3 Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более чем на толщину (диаметр) самого грифа.

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

5 Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки» («рэк»). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6 Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2, 3, 4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этапах выполнения упражнения.

Техника жима лежа начинается с подготовительных действий принятия стартового положения на горизонтальной скамье:

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

2 Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.

3 Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки

высотой 5, 10, 20 и 30 см для подкладывания под ступни ног.

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

5 Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Когда атлет из-за старой травмы или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии от втулок обеими руками, он должен заранее предупредить об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Тренеру разрешается устанавливать руки на грифе, помогать спортсмену. Использование обратного хвата запрещено. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

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

8 После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь (грудь, согласно настоящим правилам, заканчивается у основания грудной кости) и выдержать ее в неподвижном положении на груди, после чего старший судья подает отчетливую команду «жать» («пресс»). После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад.

9 Если анатомически руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предъявить подтверждающую это справку, выданную Медицинским комитетом. И обязательно продемонстрировать это на помосте до выполнения упражнения. Для этого спортсмен поворачивается поочередно к каждому судье на помосте, опускает обе руки вниз и максимально разгибает локтевые суставы до фиксации.

Особенности техники выполнения упражнения становая тяга:

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

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

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

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

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% \times 10; 50% \times 8; 60 \times 6;70% \times 5;75% \times 4п.

Жим гантелями 4п \times 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п \times 4-5р.

Французский жим лежа 5п \times 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п \times 8р.

Тренировка №3

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

Неделя 2

Тренировка №1

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

Жим гантелями 4п \times 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п \times 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п \times 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п \times 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% \times 10; 50% \times 8; 60% \times 6;70% \times 5; 75% \times 4 \times 3п.

Тяга блока за голову 5п \times 8р

Тяга штанги к подбородку 3п \times 8р.

Подтягивания широким хватом 3п \times 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 х 8р.

Неделя № 6

Тренировка №1

Жим штанги лёжа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х4х3 п ; 75% х4х3 п;

Разведение гантелей лёжа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5.

Тяга на блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка № 3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х 8; 60 % х 6; 70% х5х3п;

Тяга на блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х 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% x5x3п; 80% x3; 85% x2x3п.

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% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4; 80% x3x2п; 85% x2x3п.

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% x 5; 80% x макс.
x3п.

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% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x4x2п; 80% x3x; 90%
x1x3п

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% x10; 50% x 8; 60% x 6; 70% x 5x2п; 80% x3 x2п.; 85%
x2x2п

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% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3 ; 90% x1x3п

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% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x2x3п

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% x 1

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x 5; 80% x3; 85% x 2 x 2п

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% x10; 50% x8; 60% x6; 70% x5; 80% x3; 85% x 2 x 2п

Жим штанги лежа 40% x 8; 50% x 6; 60% x 4 x 3п

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

7.6 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 мазать йодом, зеленкой +
- 3) Выполнить специальные упражнения.

6. Какой лозунг ты бы выбрал для курильщиков?

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

7. Что такое здоровье?

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

8. Зачем нужны бинты для приседания?

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

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

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

10. В какой стране зародился пауэрлифтинг

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

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

	Утверждение		Варианты оценок
--	--------------------	--	------------------------

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

7.8 План физкультурно-спортивных мероприятий по пауэрлифтингу на 2023 год

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

5	Новогодний турнир МАУ ДО «Спортивная школа №1» по жиму классическому	г. Тамбов	23-24.12.2023	НП, ТЭ
----------	--	-----------	---------------	--------

7.9 План инструкторской и судейской практики

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