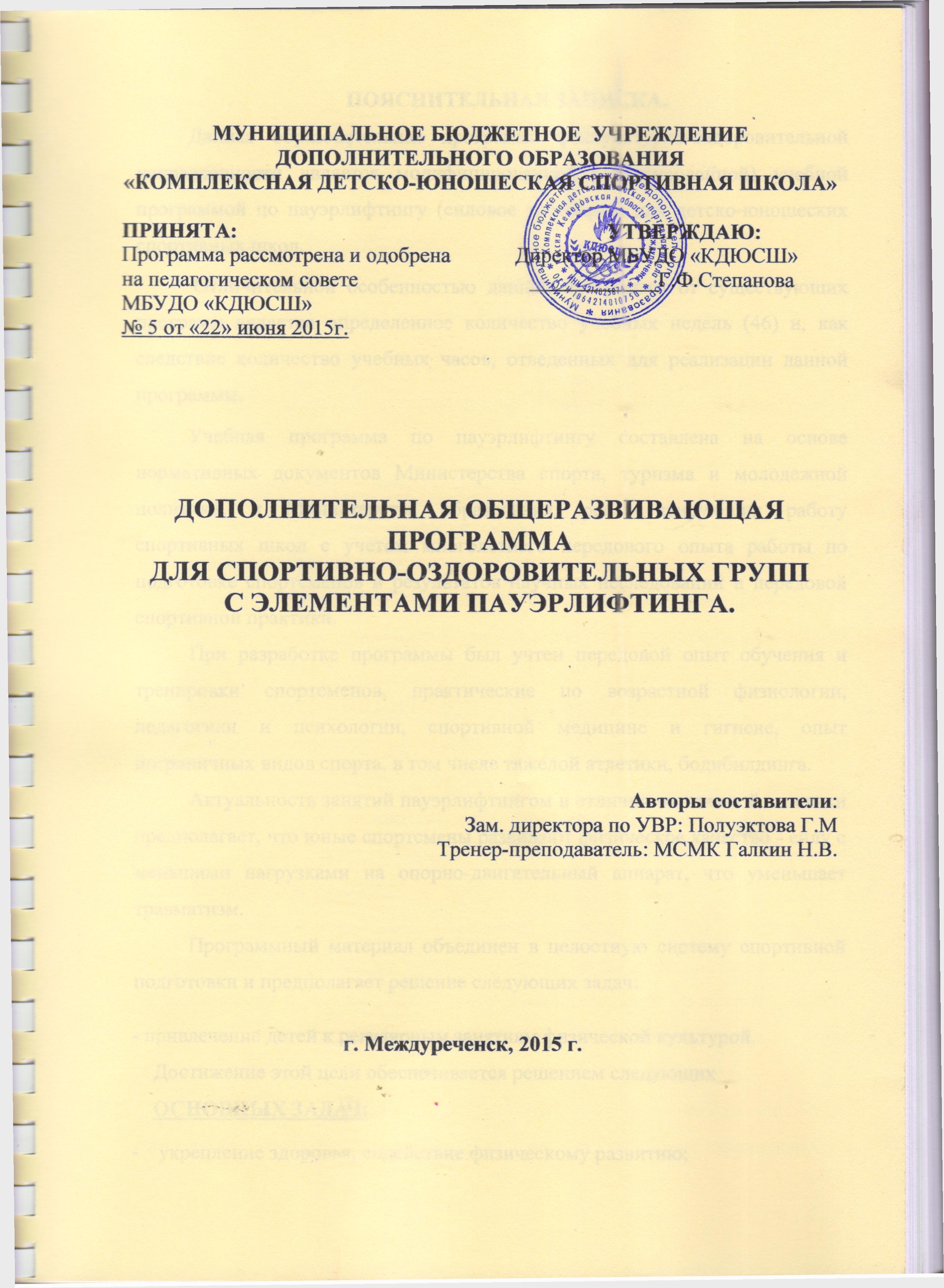
ПРОГРАММЫПО

ПАУЭРЛИФТИНГУ

**г.Междуреченск 2015 год.**



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности является модифицированной (адаптированной) учебной программой по пауэрлифтингу (силовое троеборье) для детско-юношеских спортивных школ.

Отличительной особенностью данной программы от существующих программ является определенное количество учебных недель (46) и, как следствие количество учебных часов, отведенных для реализации данной программы.

Учебная программа по пауэрлифтингу составлена на основе нормативных документов Министерства спорта, туризма и молодежной политики, и Министерства образования, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке спортсменов и результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические по возрастной физиологии, педагогики и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта, в том числе тяжелой атлетики, бодибилдинга.

Актуальность занятий пауэрлифтингом в отличии от тяжелой атлетики предполагает, что юные спортсмены развивают физическое качество - силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих

**ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ:**

* укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* обучение основам техники пауэрлифтинга;
* развитие двигательных и координационных способностей;
* воспитание трудолюбия;
* овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
* формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
* выявление задатков и способностей
* отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий пауэрлифтингом.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки по предпрофессиональной программе.

**ОСНОВОПОЛОГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ:**

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Программа разработана для девушек и юношей с 10лет до 18лет.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов, что позволяет предложить тренерам единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки пауэрлифтеров от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

Многолетняя подготовка пауэрлифтеров - сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется администрацией и педагогическим советом спортивной школы.

Тренировочные группы комплектуются юношами и девушками, желающими заниматься пауэрлифтингом, сдавшие успешно нормативы по ОФП и СФП, на основании заявления родителей и допуска врача к занятиям, данным видом спорта.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Для успешной реализации Программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Ед. измерения | Количество изделий |
| **Основное оборудование, спортивный инвентарь.** | | | |
|  | Помост для пауэрлифтинга | комп | 4 |
|  | штанга для пауэрлифтинга с замками | комп | 8 |
|  | Стойки для приседаний со штангой | шт. | 4 |
|  | Стойки для жима штанги лёжа | шт. | 4 |
|  | Набор дисков от 1,25 до 25 кг | Комплект 250-300 кг | 4 |
|  | Весы электронные до 200 кг. | шт. | 1 |
|  | Зеркало настенное 0,6\*2м | комп | 8 |
| **Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь.** | | | |
|  | Емкость для магнезии | шт. | 1 |
|  | Гантели переменные массы от 3 до 50 кг. | пара | 20 |
|  | Гири спортивные 16,24,32 кг | комп. | 2 |
|  | Кушетка массажная | шт. | 1 |
|  | Перекладина гимнастическая | шт. | 1 |
|  | Плинты для штангистов | пар | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая | шт. | 3 |
|  | Стеллаж для хранения дисков и штанг | шт. | 8 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | шт. | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | шт. | 1 |
|  | секундомер | шт. | 3 |
|  | Тренажёр для жима ногами | шт. | 1 |

Занятия проводятся в специализированном или приспособленном зале.

**НАСТОЯЩАЯ ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ:**

**Первая часть** – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

**Вторая часть** — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки.

**Третья часть** – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий. воспитательная работа.

**I.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

**1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься пауэрлифтингом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по пауэрлифтингу.

**1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на.

Учебный год начинается с сентября по май и рассчитывается на 46 недель.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Спортивно-оздоровительный этап | |
| Год обучения | 1 год | Свыше 1 года |
| **Теоретическая подготовка** | **14** | **14** |
| **Практическая подготовка, из них:** | **262** | **262** |
| - Общая физическая подготовка | 166 | 166 |
| - Специальная физическая подготовка | 69 | 69 |
| -Техническая подготовка | 27 | 27 |
| **Общее количество часов в год** | **276** | **276** |

В каникулярное время (июнь, август) организуется спортивно-оздоровительный лагерь, в осенние и зимние каникулы организуются недельные тренировочные сборы с круглосуточным пребыванием.

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО**

**ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СОГ.**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап подготовки |
| СО этап |
| Теоретическая подготовка (%) | 5% |
| Общая физическая подготовка (%) | 60% |
| Специальная физическая подготовка (%) | 25 % |
| Техническая подготовка (%) | 10% |

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

**РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
| 1-й год | 6 | 3 | **276** | 15 - 30 |
| Свыше 1 года | 6 | 3 | **276** | 15-30 |

**II.ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

**2.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в тренажерном зале.

Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической, подготовками.

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

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по тренировке, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе СОГ необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах СОГ знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

*Тема № 1. Физическая культура и спорт в России.*

Для всех групп.

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства.

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.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Значение всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

*Тема № 2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.*

Для всех групп.

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. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

*Тема № 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияния физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.*

Для групп спортивно-оздоровительных и начальной подготовки.

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.

***Тема № 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, баня). 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. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

**2.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОФП**

Для всех групп.

**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.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ:**

* упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
* **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙ И ТУЛОВИЩА**: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;
* **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ**: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
* **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА**: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ:**

* упражнения со скакалкой;
* с гимнастической палкой;
* с набивными мячами;

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

* бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
* прыжки в длину с места и разбега;

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**

* баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол;
* спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

* игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;
  + 1. СФП.

Для всех групп.

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

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

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

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

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

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца.

Сокращение мышечных групп - причина вращенья звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга - причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста. Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения- один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Не одновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЦЕВ.

Обучение и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специальновспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

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

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

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

**3.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

**3.2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.**

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачом Учреждения, и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом один раза в год – в январе (по установленному графику), учащиеся проходят медицинское обследование в КВК (кабинет врачебного контроля). Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

**3.3.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду

- чувства ответственности за порученное дело

-бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

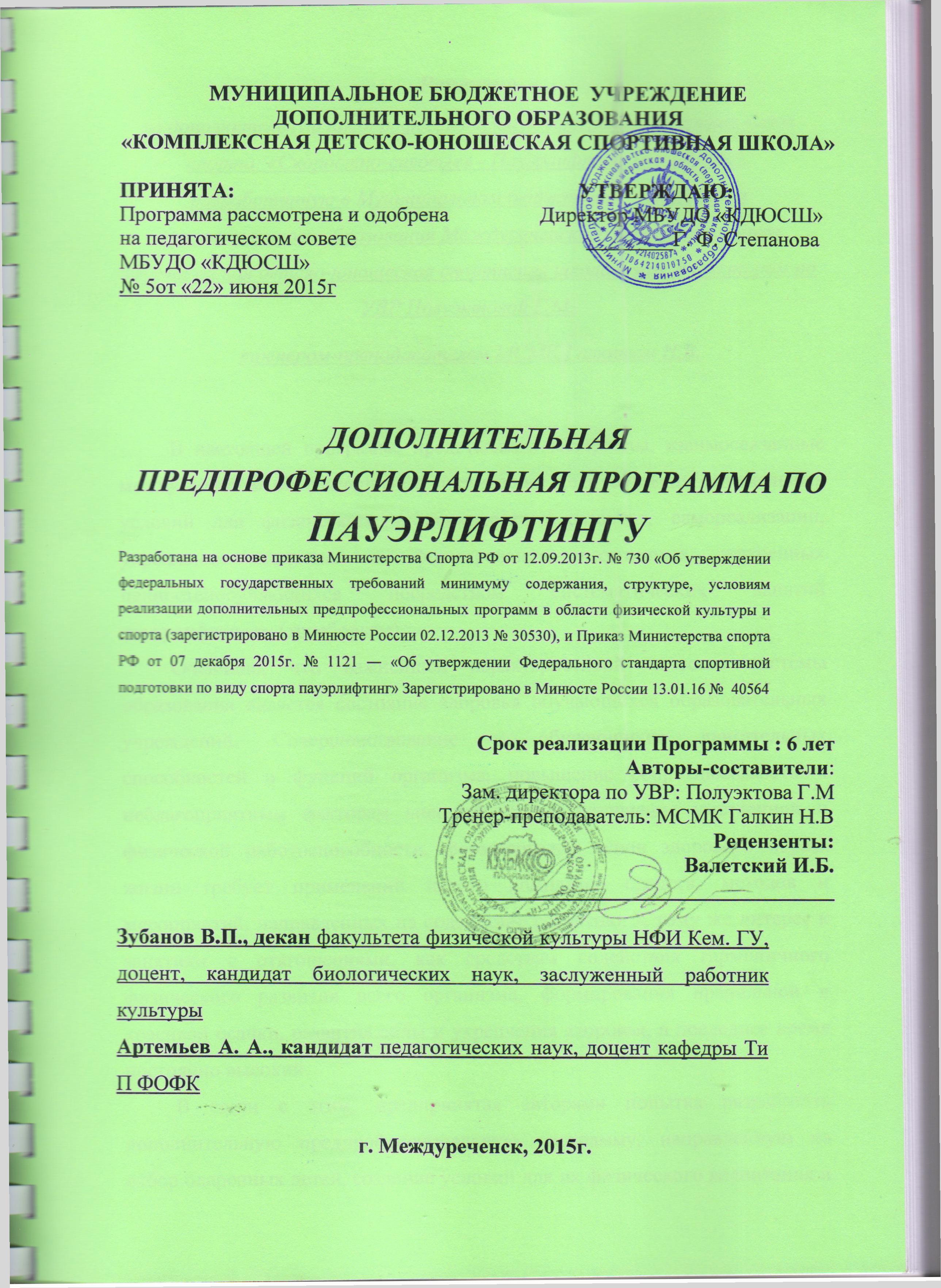
**ГЛАВНЫЕ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:**

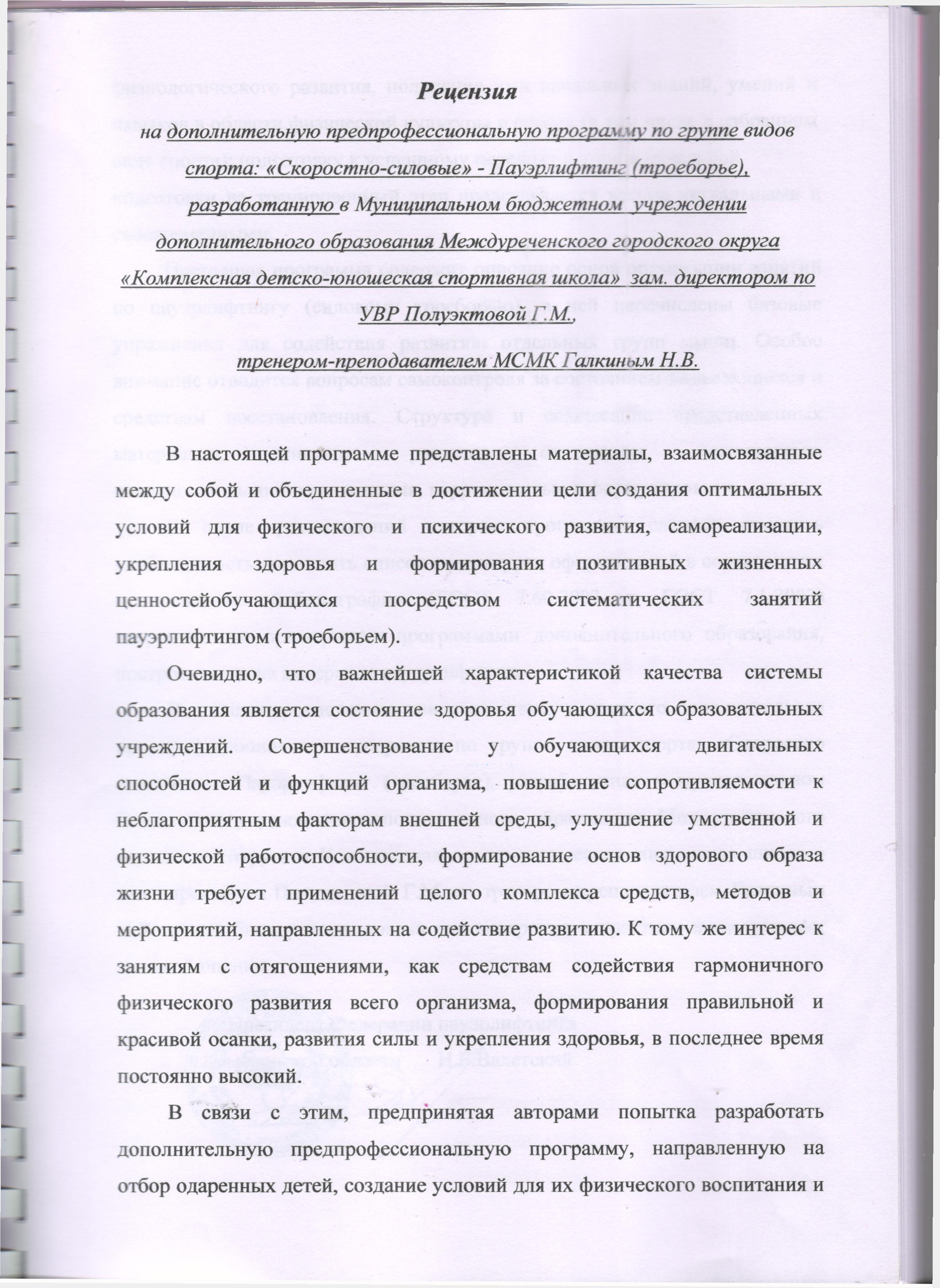
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

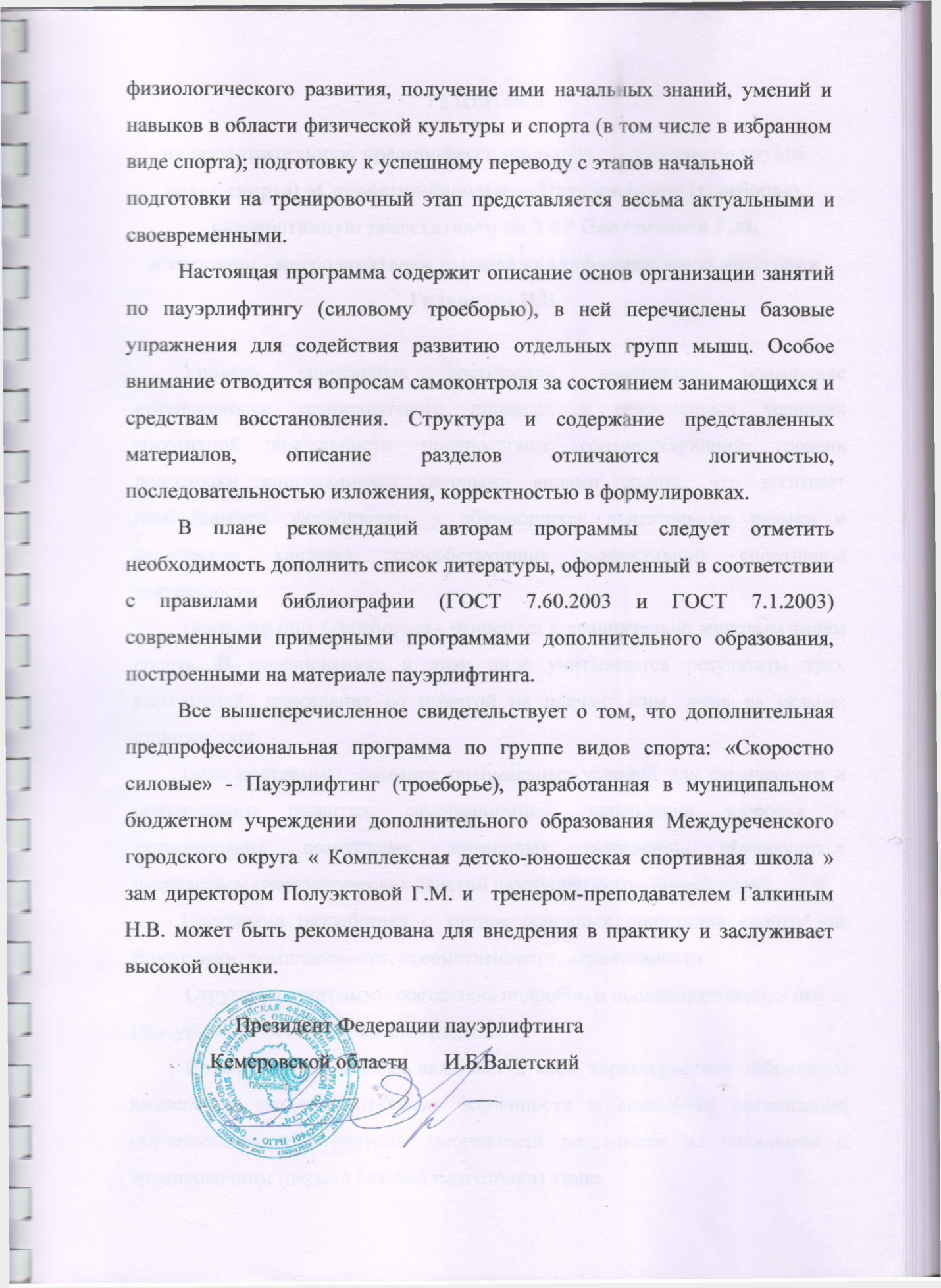
- четкая творческая организация тренировочной работы;

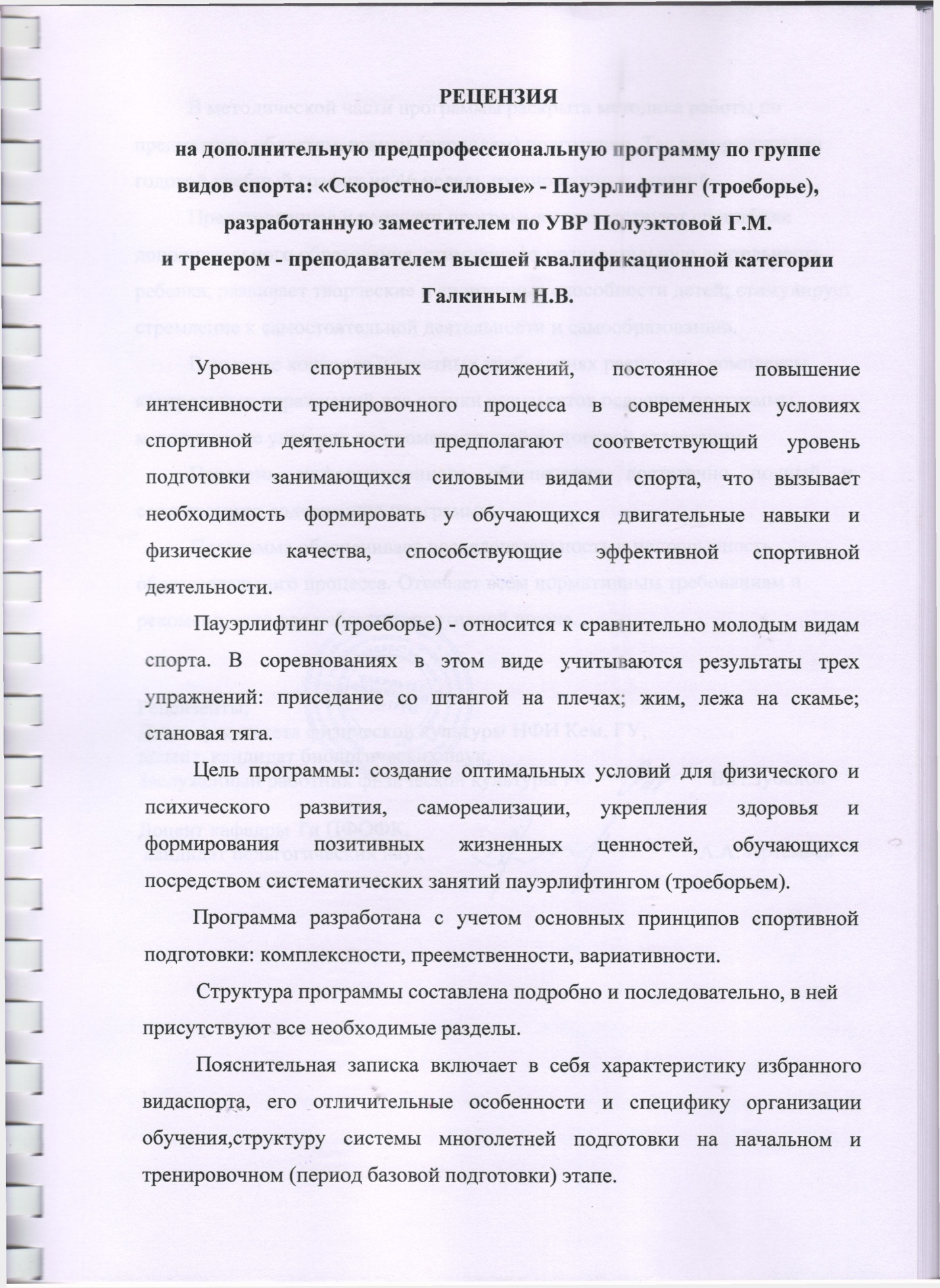
- формирование и укрепление коллектива;

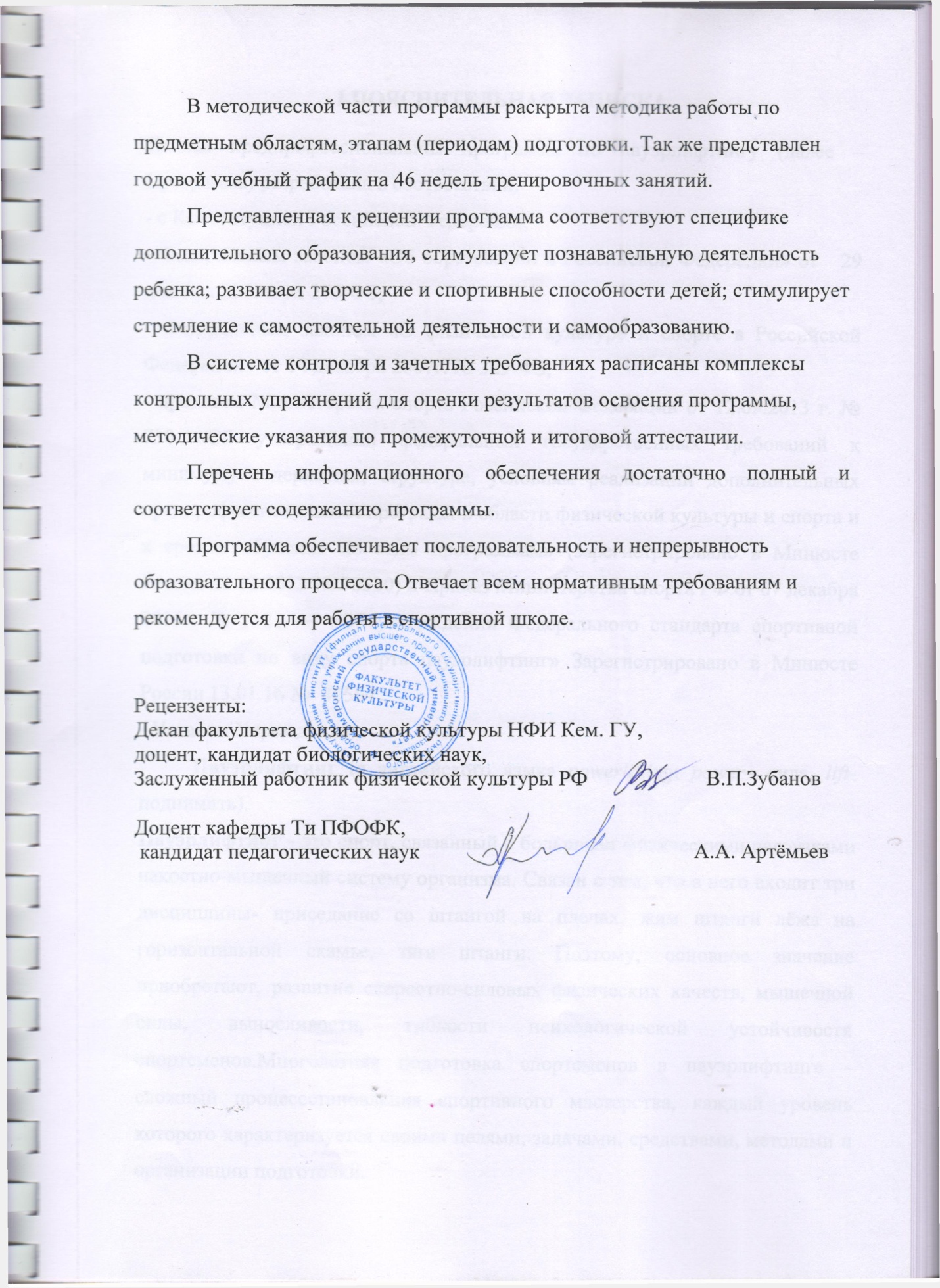
- правильное моральное стимулирование;

****

****

****

****

****

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Данная предпрофессиональная программа по пауэрлифтингу (далее – Программа) разработана в соответствии:

- с Конституцией Российской Федерации;

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530) и Приказ Министерства спорта РФ от 07 декабря 2015г. № 1121 ― «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг» Зарегистрировано в Минюсте России 13.01.16 № 40564

- Уставом Учреждения.

**Пауэрлифтинг** (с английского языка *powerlifting*; *power*– сила, *lift*- поднимать).

**Пауэрлифтинг** - это спорт, связанный с большими физическими нагрузками накостно-мышечный систему организма. Связан с тем, что в него входит три дисциплины- приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, тяга штанги. Поэтому, основное значение приобретают, развитие скоростно-силовых физических качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости психологической устойчивости спортсменов.Многолетняя подготовка спортсменов в пауэрлифтинге – сложный процессстановления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами, методами и организации подготовки.

**ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг;

**НА ТЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ:**

**-**повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг (в дисциплинах троеборья и жим лежа);

- формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

**ДАННАЯ ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА:**

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по пауэрлифтингу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

**СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ВКЛЮЧАЕТ:**

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг в дисциплинах троеборье и жим лежа;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Учреждение реализующие образовательную программу в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**Программа предназначена для детей в возрасте -10 лет.**

**Период освоения программы - 6 лет.**

**Начальная подготовка – до 2 лет.**

**Тренировочный этап – до 4 лет.**

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) *принцип комплексности*, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

2) *принцип преемственности*, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) *принцип вариативности*, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

**Программа имеет следующую структуру:**

- титульный лист;

- пояснительную записку;

- нормативную часть программы;

- учебный план;

- методическую часть;

- систему контроля и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

Нормативная часть программы содержит следующие основные требования:

- продолжительность этапов подготовки;

- минимальный возраст лиц для зачисления на обучение;

- наполняемость групп;

- планируемые показатели соревновательной деятельности;

- объемы и режимы тренировочной работы;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- организация тренировочного процесса;

- условия реализации Программы;

**2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОБУЧЕНИЕ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 |

**2.2. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | период | Миним.  Наполняемость группы (чел) | Максим.  кол-ный состав группы  (чел) | Максим. объем тренировочной нагрузки в неделю (ак.часы) | Продолжительность тренир. занятий (ак.часы) |
| Этап начальной подготовки | До одного года | 8-12 | 25-30 | 6 | 2 |
| Свыше одного года | 8-12 | 20-25 | 8 | 2 |
|  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальная специализация (1-2 г. об) | 6-10 | 14 | 12 | 3 |
| Углубленная специализация (3-4г.об.) | 6-10 | 12 | 18 | 3 |

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программа в области физической культуры и спорта.

При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

1) разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

**- на этапе начальной подготовки – 2 часов**

**- на тренировочном этапе – 3 часов**

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

**2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап НП | | ТЭ | |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| отборочные | - | 1 | 2 | 2 |
| основные | - | 1 | 2 | 2 |

**2.4. МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|  | Этап НП | | ТЭ | |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 6 |
| Общее кол-во часов в год | 276 | 368 | 552 | 828 |
| Общее кол-во тренировок в год | 138 | 184 | 184 | 276 |

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

**2.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- тренерская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**УЧЕБНЫЙ ГОД (СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН) В УЧРЕЖДЕНИИ НАЧИНАЕТСЯ С 1 СЕНТЯБРЯ.**

Тренировочный процесс строится на основании годовой календарного учебного графика на учебный год и рабочей программы, разработанной тренером-преподавателем на основании данной Программы и утвержденной педагогическим советом Учреждения.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в Учреждении,осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором школы.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией Учреждения по представлению педагогических работников в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

**2.6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПОГРАММЫ.**

**ПРИЕМ НА ОБУЧЕНИЕ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап начальной подготовки** зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10 - летнего возраста, желающие заниматься пауэрлифтингом и жим, лёжа, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, а также по результатам индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 1 года), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

**Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.**

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

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов

**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ– 18 лет.**

Перевод обучающегося из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося.

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);

- выполнение разрядных требований;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НП-1 | НП-2 | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 |
| б/р | Выполнение норматива  IIIюн.-50 % | Выполнение норматива  IIIюн.-80% IIюн.-20% | Выполнение норматива  IIюн.-80% III сп.-20% | Выполнение норматива  IIIсп.-80%  II сп.-20% | Выполнение норматива  1 сп.р. |

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся.

Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в группу СОГ.

**ОБУЧАЮЩИЕСЯ МОГУТ БЫТЬ ОТЧИСЛЕНЫ:**

- по инициативе обучающегося и (или) его родителей (законных представителей) на основании личного заявления;

- в случае освоения обучающимся в полном объеме образовательных программ Учреждения;

- в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения. Отчисление по данному основанию производится при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения.

- в случае перехода в другое образовательное учреждение;

- в случае нарушения спортивной дисциплины;

- по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей при выявлении систематических пропусков более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины.

Отчисление из школы оформляется приказом директора школы.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения соревнований, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 19.06.2012 № 607).

**2.6.1. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Наименование | Ед. измерения | | Количество изделий |
| **Основное оборудование, спортивный инвентарь.** | | | | | |
| **1** | Весы электронные до 200 кг. | | шт. | 1 | |
| 2 | Гантели переменные массы от 3 до 50 кг. | | пара | 10 | |
| 3 | Гири спортивные 16,24,32 кг | | комп. | 2 | |
| 4 | Зеркало настенное 0,6\*2м | | комп | 2 | |
| 5 | Емкость для магнезии | | шт. | 1 | |
| 6 | Плинты для штангистов | | пар | 3 | |
| 7 | Помост для пауэрлифтинга | | комп | 2 | |
| 8 | | секундомер | шт. | | 2 |
| 9 | | Скамейка гимнастическая | шт. | | 1 |
| 10 | | Стойки для жима штанги лёжа | шт. | | 2 |
| 11 | | Стенка гимнастическая | шт. | | 1 |
| 12 | | Стойка под гантели | шт. | | 2 |
|  | | Стеллаж для хранения дисков и штанг | шт. | | 4 |
|  | | Стойки для приседаний со штангой | шт. | | 2 |
|  | | Перекладина гимнастическая | шт. | | 1 |
|  | | штанга для пауэрлифтинга (350 кг) | комп | | 3 |

**2.7. РЕАЛИЗАЦИЯ ПОГРАММЫ.**

Реализация программы обеспечивается педагогическими работникам и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

2.8.РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях;

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- тактическая и психологическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры.

**2.8.1. В области теории и методики физической культуры испорта:**

- истории развития ПАУЭРЛИФТИНГА;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила пауэрлифтинга, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу; федеральные стандарты спортивной подготовки по пауэрлифтингу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

- основах спортивного питания;

- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требованиях техники безопасности при занятиях со штангой.

**2.8.2.В области общей и специальной физической подготовки.**

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

* + 1. **В области избранного вида спорта.**

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладением основами техники и тактики в пауэрлифтинге;

- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышением уровня функциональной подготовленности;

- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

**2.8.4. В области технико-тактической и психологической подготовки:**

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

* умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;

- умение концентрировать внимание в ходе соревнований;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

**2.8.5. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ПО Программе производится с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта по предпрофессиональные подготовки по пауэрлифтингу и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о порядке и формах проведенияпромежуточной и итоговой аттестации, утвержденном Приказом Учреждения.

**III УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;

-учет особенностей подготовки обучающихся по данным видам спорта, а именно:

- построение процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности;

- преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки;

- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области; теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка и специальная, избранный вид спорта(технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, медицинское обеспечение, инструкторская и судейская практика, итоговая и промежуточная аттестация).

Самостоятельная работа допускается, начиная с тренировочного этапа, и предпочтительно выносятся такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, подвижные игры.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Этапы начальной подготовки** | | **Этапы**  **учебно-тренировочный** | |
| НП-1 | НП-2 | До 2 лет | Св. 2 лет |
| 1. | Теоретическая подготовка | 13 | 18 | 27 | 41 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 124 | 128 | 194 | 289 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 98 | 165 | 248 | 374 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 39 | 55 | 81 | 120 |
| 5. | Судейская практика | - | - |  | 2 |
| 6. | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Участие в соревнованиях | **по календарному плану спортивных мероприятий** | | | |
| Общее количество часов | | **276** | **368** | **552** | **828** |

Учебный план составлен в академических часах.

Продолжительность одного занятия в группах:

**начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов,**

**в тренировочных группах не более 3-х академических часов.**

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день,возможно, увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планам подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта

**СООТОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предметная область | Соотношение объемов в % |
| 1 | Теоретическая,тактическая, психологическая подготовка | 5% |
| 2 | ОФП подготовка, восстановительные мероприятия | 35% |
| 3 | СФП (избранный вид спорта) | 45% |
| 4 | Техническая подготовка | 15% |
|  | Всего | 100 % |

\* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объёма часов.

**IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Методическая часть учебной программы составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивной школы, и включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения;

- организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля;

- содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно­-тренировочных занятий.

**4.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

***Тема № 1*.** Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре.Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственноезначение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения Российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

***Тема № 2*.** История развития пауэрлифтинга.

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России.

Первые чемпионаты России поподъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжёлой атлетики как вида спорта и ее 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. Влияние Российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

***Тема № 3****.* Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияниефизических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови.

Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

***Тема № 4.*** Гигиенические знания, умения и навыки.Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами,ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища иместа занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур(умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

***Тема № 5****.* Основы спортивного питания. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.

Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

***Тема № 6****.*Здоровый образ жизни. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. 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 субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий) восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши и т.д. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

***Тема № 7***. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость

всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система.

Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата вдвигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Перемещение звеньев тела относительно друг друга. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характеризменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц -фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой весснаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальные момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематических и суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет-штанга». Движение общего центра жести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат.Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один изважнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнениидвигательных задач по фазам движения. Неодновременность изменениякинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительнаяособенностьритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставныхперемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

***Тема № 8.*** Общероссийские и международные антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

***Тема № 9***. Требования техники безопасности при занятиях.Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

***Тема№ 10*.** Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.Использование технических средств в процессе обучения и контроля заусвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся.Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях.

Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

**4.2.ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА.**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСАЯ ПОДГОТОВКА.**

4.2.1. Овладение комплексов физических упражнений.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками. Упражнения вдвоем, ссопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады снаклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движенияна координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление и т.д.

**4.2.2.** Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностяхи их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.

Общая и специальная физическая подготовка, и ее роль в процессетренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена.

Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка и её краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УПАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА.**

Для всех групп:

**ПРИСЕДАНИЕ.**

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съёмштанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходев подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксацииштанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.

Величина углов в этих суставах.Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия ивставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи.Дыхание при выполнении упражнения.

**ЖИМ ЛЁЖА**.

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановканог. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыханиепри выполнении упражнения.

**ТЯГА**.

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата иоптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте,

величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.

Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время

выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксацияштанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.**

Для тренировочного этапа.

**ПРИСЕДАНИЕ.**

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил приприседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

**ЖИМ ЛЁЖА.**

Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения

пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

**ТЯГА.**

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлетов тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмоваяструктуратяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп

**4.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ**

***ПЕРВОЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.***

Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения

соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями технических правил к этим упражнениям.

**ПРИСЕДАНИЕ (правила и порядок выполнения).**

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, поверх 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 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.

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 попроситьпомощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должнаоставаться 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 этих этапах выполнения упражнения.

**ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПОДНЯТЫЙ В ПРИСЕДАНИИ ВЕС НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ.**

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

2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.

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

4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.

5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого

положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.

6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

8. Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения

приседания.

10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил приседания.

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЖИМА ЛЁЖА НА СКАМЬЕ.**

Жим лёжа – одно из самых популярных соревновательных движений. Спортсмены многих видов спорта в своих тренировках в подготовительном периоде используют жим лёжа.

**Жим, лёжа – второе соревновательное упражнение, поэтому очень важно,** чтобы спортсмен в этом упражнении смог дальше развить успех, начатый в приседаниях.

Если ему удаётся успешно решить эту задачу, то, как правило, это является

залогом победы в троеборье.

Рассматривать технику выполнения второго соревновательного упражнения жима лёжа на скамье, начнем (так же, как и в приседании) с технических правил

**ЖИМ ЛЁЖА НА СКАМЬЕ (правила и порядок выполнения)**

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

2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с

поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с

поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф,

лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются "в замке"

вокруг грифа. Это положение тела 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. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех ине менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займёт 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 пальцадолжны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом.

При этом в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду "вернуть"("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.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчётливой командой "старт" ("стат.").

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой

паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять «правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (через, чур, сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду "стойки" ("рэк") с одновременным движением руки назад.

9. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом.

**Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается.**

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

2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков).

3. Поднятие и опускание, подскакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету.

4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время

выполнения жима.

5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки призавершении упражнения.

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

8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.

9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯГИ СТАНОВОЙ.**

**СТАНОВАЯ ТЯГА -** самое травмоопасное упражнение, причем поражается очень важный орган - позвоночный столб. Опасность травм в этом упражнении усугубляется еще и тем, что в нем невозможна страховка или помощь со стороны партнёров или ассистентов на помосте.

Более того, это упражнение - последнее в регламенте соревнований, и тактические соображения порой толкают атлета на значительное повышение веса по сравнению с реальными возможностями и предварительной заявкой. Это происходит тогда, когда показанные соперниками результаты не дают атлету шанса надеяться на призовое место, а интересы команды или личные амбиции берут вверх над здравым смыслом.

Тяга наиболее простое по координации движение, поэтому в нем наибольшее

значение имеет способность настроиться (завестись).

От других движений тяга отличается так же тем, что в нем отсутствует вспомогательное движение штанги вниз (штанга поднимается с полости, но при этом отсутствует усилие, затраченное на опускание). В становой тяге в наименьшей степени ощущается помощь от амуниции - до 25 кг, что в % от поднимаемого веса значительно меньше, чем в приседании со штангой, в жиме лежа. Результат в становой тяге составляет 35 +45% от суммы троеборья.

**ТЯГА (правила и порядок выполнения).**

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 подъёма 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. Если штанга слегка дрожит (трясется) при прохождении колен, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её 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, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Для техники выполнения становой тяги характерны два крайних стиля –очень широкая постановка ступней (так называемый «сумо-стиль») и традиционная узкая постановка. Из этого выделяют два основных вида становой тяги: «становая», или классическая, и тяга «сумо».

Что касается захвата штанги, то наиболее оптимальный способ –это разносторонний хват, или «разнохват», при котором ладони обращены вразныестороны - одна ложиться на гриф спереди, другая - сзади, пальцы сцеплены в «замок» - большой палец каждой руки прижимается к грифу остальными пальцами ладони.

Независимо от того, какой техникой выполняет атлет упражнения, гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Штанга должна центрироваться на середину стопы. Не следует округлять спину, а также опускать голову на грудь. Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер).

Первыми в работу при тяге всегда вступают ноги, а не спина.

В заключительной части тяги следует поднимать лопатки (с помощью трапециевидной мышцы), а плечи развернуть назад.

**ТЕХНИКА «СУМО».**

Тяга осуществляется в сумном стиле. Сумной стиль отличатся тем, что хват

руками уже постановки ног (на ширине плеч).

Исходное положение максимально широкая стойка, носки направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130-0 - 160-0, колени при максимальном приседе вниз направлены в стороны (ноги касаются грифа штанги);

-незначительный наклон туловища вперед (плечи накрывают гриф штанги);

-спина прямая или небольшой прогиб в пояснительном отделе; разноименный хват на уровне ширины плеч (у одной руки вперед смотрит ладонь, у другой тыльная сторона кисти) обеспечивает прочный захват грифа. Такое исходное положение обеспечивает минимальное расстояние, проходимое штангой и максимальное использование комбинезона для тяги.

Одновременно с глубоким вдохом или сразу же вслед за ним осуществляется

мощный съем. При этом спортсмен не поднимает штангу, а сам встает вместе сней. Подъем осуществляется с компенсирующим ускорением, штанга максимально, но приближена к туловищу (скользит по ногам); в самом конце для удержания равновесия движение замедляется. Недостатком такой техники является то, что для её применения необходимы хорошая растяжка и сильные медиальные мышцы бедра, которые есть далеко не у каждого спортсмена.

**АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ ИДИАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ.**

Сумной стиль при более узкой стойке; угол между ступнями 100/130, больший наклон корпуса вперед, спина прямая или с незначительным прогибом назад в поясничном отделе, слегка опущенные плечи накрывают гриф штанги. При этом незначительно увеличивается расстояние, на спине более активно работают мышцы передней и задней поверхности бедра, что значительно облегчает съем.

**НЕДОПУСТИМЫЕ ОШИБКИ.**

Округленные спины повышают вероятность травмирования, а также застреванияштанги в мертвых точках. Центровка штанги должна приходиться на середины стопы. Отматывание грифа на себя. Отклонение и прогиб туловища назад после завершения движения.

**КЛАССИЧЕСИЙ СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯГИ СТАНОВОЙ.**

Классическая тяга выполняется при узко поставленных ногах, выпрямленной спине, хват руками, в отличие от сумного стиля, шире постановки ног (выпрямление в локтевых суставах). Применяетсяпри относительно слабых медиальных мышцах бедра или недостаточной гибкости в тазобедренных суставах (невозможности развести колени в стороны) и сильных мышцах передней и задней поверхности бедра и выпрямителя спины.

Эта техника рекомендуется тем спортсменам, у которых недостаточно развиты мышцы, но и короткие руки.

Динамическую работу в начале приходиться выполнять только разгибателем ног, которые включаются постепенно, не резко, но в полную силу. Для создания максимального усилия в момент отрыва штанги от помоста вместе с разгибателями ног переводится на преодолевающий режим работыразгибателитуловища.Плечи и голова движутся дугообразно вверх - вперед, и наклон туловища посравнению с первоначальным положением заметно увеличивается. Таз поднимается с большей вертикальной скоростью, чем плечи. Штанга перемещается вертикально вверх. В заключительной части тяги плечи разводятся назад.

**ПРЕИМУЩЕСТВО.**

Наиболее эффективная работа наружной поверхности мышц ног.

**НЕДОСТАТКИ.**

1. Штанга проходит наибольшее расстояние

2. В меньшей степени используется комбинезон для тяги.

**ПРОБЛЕМЫ В ТЯГЕ.**

**ТЯГА** - наиболее статичное движение в пауэрлифтинге и для осуществления мощного съема необходимо преодолевать инерцию снаряда. **Это можно сделать следующим образом:**

1. Дернуть штангу на съеме. Применение этого способа возможнопри сильной спине и идеальной технике (спина прямая или с небольшим прогибом назад в пояснительном отделе).

2. Просесть ниже, чем это необходимо в стартовом положении и при подъеме вверх часть движения проходит без снаряда. Это способствует приданию спортсмену некоторой стартовой скорости и делает движение наиболее динамичным.

Этот прием можно применить при достаточной растяжке (возможности как можно ниже просесть в широкой стойке).

3. Комбинация приемов 1 и 2. При этом прежде чем сорвать штангу, делается несколько глубоких проседаний с дерганием штанги при подъеме.

4. Перед съемом ноги сначала полностью выпрямляются в коленных суставах, туловище наклоняется вперед, за счет сгибания ног в тазобедренных суставах.

**ПРЕИМУЩЕСТВО.**

Заключаются в том, что ноги спортсмена не утомляются, стоя согнутыми в стартовом положении, пока носам готовиться выполнить движение и настраивается, и движение осуществляется как бы «в отдачу», т.е. сразу вслед за сгибанием ног начинается их разгибание(съем); кроме того, в таком стартовом положении легче осуществить глубокий вдох. **НЕДОСТАТКИ.**

является то, что сложнее осуществить контроль спины.

5. «Тяга с разбега»: настрой на подъем снаряда осуществляется перед

подходом; спортсмен подбегает или быстро подходит к снаряду, хватает гриф и сразу же начинает тянуть. Применяя этот прием, внимание спортсмена не фиксируется на захвате грифа, поэтому при выполнении тяг могут, возникнут следующие осложнения:

- выскальзывание штанги из рук происходит при недостаточно прочном захвате, слабых кистях или коротких пальцах спортсмена.

- «перекос» штанги при смещении захвата, в какую-либосторону (может случиться, что из-за этого штанга вообще не будет снята).

Напрячь на съеме мышцы брюшного пресса: это сделает более эффективным

процесс настуживания и облегчит съем.

Одновременно с выпрямление ног во время съема попытаться согнуть руки в

локтевых суставах. Из-за большой величины веса снаряда руки не согнуться, но затраченное на это усилие частично разгрузит штангу для ног. Этот прием

является разновидностью приема 1, но при выполнении приема 1, «дерганье»

штанги осуществляется в плечевых, а не локтевых суставах.

Можно объединить приемы 1 и 7, то есть одновременно сгибать руки в локтевых суставах, приподнять и отвести плечи назад, но выполнение этого приемасложно по координации, так как при этом необходимо одновременно

концентрироваться на выпрямлении ног, контроле спины и действиях рук в

локтевых и плечевых суставах.

При работе над съемом можно использовать любые из перечисленных приемовили различные их комбинации (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов), а также следующие вспомогательные предложения:

1. Тяга до колен с весом 90/110% max, на 3/5 раз 3-4 подхода

2.Тяга в изометрическом режиме

3.Тяга с подставки

4.Тяга с 2 / 3 остановкой на высоте 5/10 см. относительно уровня Пола

5. Тяга с виса с 8 / 10 остановкой на высоте 5 / 1 0 см. относительно уровня пола (двое ассистентов с 2-х сторон подают штангу спортсмену, спортсмен делает глубокий вдох и опускает штангу на пол).

**4.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

4.4.1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

4.4.2. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

4.4.3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

4.4.4. Навыки сохранения собственной физической формы.

**4.5. ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДОВЫХ ЦИКЛОВ.**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы,мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 5 блоков

построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);

- контрольный (К);

- подводящий (П);

- соревновательный (С);

- восстановительный (В).

**Мезоциклы** - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикласлужат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 5 микроциклов.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;

-фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;

- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается па периодизации круглогодичной

тренировки. Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов, их задачи.

В годичном плане предусматривают общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и её распределение по месяцам;

- интенсивность нагрузки и её варьирование по месяцам;

- объем различных упражнений;

- количество и сроки проведения соревнований, их градацию;

- результаты, которые должен достичь атлет на определенных этапах годичной тренировки в классических упражнениях;

- контрольные нормативы в специально -вспомогательных упражнениях;

- систему врачебного контроля;

- необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

Тренировка пауэрлифтеров строится в виде тренировочных циклов, цель которых достижение высокого спортивного результата к определенному времени.

Каждый тренировочный цикл состоит из периодов развития спортивной формы, еёстабилизации и временной утраты. Эти периоды принято называть соответственно подготовительным, соревновательным и переходным.

В совокупности эти три периода составляют тренировочный цикл, или как его называют, большой цикл.

Большой тренировочный цикл подготовки подразделяют на месячные циклы, а последние на недельные. При этом следует иметь в виду, что под месячным циклом подразумевается четырехнедельная подготовка, а планируемая на месяц тренировочная нагрузка распределяется на четыре недели. За счет остальных 2-5дней месяца (за 11 месяцев тренировок это составляет примерно 25 дней) планируют непродолжительные переходные периоды после каждого тренировочного цикла.

Задача подготовительного период периода (периода фундаментальной подготовки) - создать фундамент спортивной формы и обеспечить её непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к тренировочным воздействиям и достигается определенный (необходимый на данном этапе) уровень подготовленности атлета. Для этого спортсмену обычно достаточно 1-2 месяцев не превышать эти сроки.

В подготовительном периоде атлет совершенствуется в технике классических

и специально вспомогательных упражнений, выверяет спортивную форму (поднимая штангу большого, субмаксимального и даже максимального весов в классических и специально - вспомогательных упражнениях).

Подготовительный период обычно отличается небольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности.

Задача соревновательного периода - достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить её реализацию в спортивных достижениях.

Для непосредственной подготовки (подведения) к соревнованиям в пауэрлифтинге используются обычно четыре недели; этот период подготовки и принято считать соревновательным. Если же атлет участвует в соревнованиях без предшествующей специальной подготовки, то такой этап тренировки нельзя назвать соревновательным. Для соревновательного периода характерны меньший объём нагрузок и максимальная её интенсивность.

Подготовительный и соревновательный периоды не должны ограничиться какими-то определенными сроками, переход от одного к другому осуществляется постепенно.

Задачи переходного периода - исключить «перетренировку», отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность недостаточно высоком уровне. Уменьшив долю специальной подготовки, вес штанги, используя разнообразные упражнения.

Продолжительность переходного периода составляет 5 дней - после первого,7 дней - после второго, 10-14 дней - после третьего и четвертого тренировочных циклов и 30 дней после окончания последних соревнований сезона.

Продолжительность каждого тренировочного цикла в пауэрлифтинге

составляет 2-3 месяца, хотя в отдельных случаях она может быть и другой. Так, если 1-й месяц, является подготовительным, а 2-ой соревновательным периодом, то тренировочный цикл составляет 2 месяца. Если же подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1 или, наоборот (в тех случаях, когда два ответственных момента соревнования следуют друг за другом,примерно,черезмесяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца.

**Но вот другой пример:**

обычно подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1 или, наоборот (в тех случаях, когда два ответственных соревнования следуют друг за другом,примерно, через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. И если после этого следует (с интервалом 30-40 дней) два ответственных соревнования, то продолжительность тренировочного цикла уже может составлять около 5 месяцев.

Годичное планирование должно предусматривать такое количество

состязаний, которое обеспечивало бы рост спортивного мастерства пауэрлифтера; в то же время не следует, и перегружать календарь соревнований. Интервал между соревнованиями должны обеспечивать условия для сохранения и развития спортивной формы.

Таким образом, для правильного построения годичного тренировки необходим хорошо продуманный календарь соревнований, способствующий нормальном уходу тренировочного процесса и максимальному росту спортивных результатов.

В течение года пауэрлифтер должен принять участие не менее чем в 5

состязаниях, из которых обычно выделяют 2-3 наиболее ответственных для него. Именно число крупных соревнований и обуславливает количество тренировочных циклов в годичной подготовке, а интервалы между ними - их продолжительность.

Годичный цикл подготовки спортсмена не обязательно начинается с началом

календарного года. Режим работы и учебы, календарь соревнований спортсменов различной квалификации значительно смещают начал начало и конец спортивного сезона. В связи с этим при описании планирования годичной тренировки целесообразно обозначить месяцы порядковыми номерами.

**V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияние физических упражнений на организм занимающихся, осуществляетсямедико–педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основанный на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям пауэрлифтингом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками:

–медицинским работником образовательного Учреждения;

- и КВК за занимающимися спортом.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно -

поликлинических учреждений. Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование в КВК и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к занятиям и соревнованиям – осуществляют врачи КВК и медработник Учреждения.

Контроль за технической и физической подготовленностью занимающихсяосуществляет тренер – преподаватель. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно – переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая – после освоения программы.

**ОСНОВНЫМИ ФОРМАМИ АТТЕСТАЦИИ ЯВЛЯЮТСЯ:**

* тестирование ( аттестация по теоретическойподготовки дляэтапа

углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);

* сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
* Мониторинг индивидуальных достижений занимающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивнойподготовки).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май – июнь), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера –преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно –

переводных экзаменов по ОПФ и СФП. Нормативы принимаются во время

тренировочных занятий в соответствии с планом проведения аттестации.

Занимающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке ввиде тестирования. Тесты для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся наследующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки

(при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий

этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм, такие занимающиеся переводятся в группу спортивно – оздоровительного этапа.

**НОРМАТИВЫ ОФП И СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ**

**НА ЭТАП НП:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения |  | | |  | | |
| юноши | | | девушки | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м | 5,20 | 5,45 | 6,0 | 5,7 | 6,0 | 6,5 |
| Прыжок в длину с места | 145 | 140 | 130 | 140 | 130 | 125 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 11 | 10 | 9 | 7 | 6 | 5 |
| Подтягивание из виса на перекладине  М-выс. пер.  Д- низ.пер | 4 р | 3 р | 2 р | 7 | 6 | 5 |
| пресс | 14 | 13 | 12 | 10 | 9 | 7 |

**НОРМАТИВЫ ОФП И СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ**

**НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения |  | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 60м | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,7 | 11,0 | 11,2 |
| Прыжок в длину с места | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 16 | 15 | 10 | 9 | 8 |
| Пресс 10с | 15 | 13 | 10 | 10 | 9 | 8 |
| подтягивание на перекладине | 9 | 7 | 6 | 13 | 12 | 11 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | | |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для групп начальной подготовки 2-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 60 м | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 2 | Прыжок в длину с места  места | 155 | 150 | 145 | 120 | 110 | 100 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 14 | 12 | 10 | 10 | 8 | 6 |
| 4 | Вис на перекладине | 15 | 13 | 10 | 10 | 8 | 6 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для групп тренировочного этапа 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Контрольные упражнения |  | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Прыжок в длину с места | 165 | 155 | 150 | 150 | 140 | 130 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 17 | 13 | 15 | 12 | 8 |
| 3 | Пресс 10с | 20 | 18 | 15 | 17 | 14 | 12 |
| 4 | Вис на перекладине | 25с | 20 | 18 | 18 | 15 | 13 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для групп тренировочного этапа 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Контрольные упражнения |  | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Прыжок в длину с места | 170 | 160 | 165 | 150 | 140 | 135 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 17 | 13 | 15 | 12 | 8 |
| 3 | Вис на перекладине | 25с | 20 | 18 | 18 | 15 | 13 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для групп тренировочного этапа 4-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Контрольные упражнения |  | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 165 | 160 | 150 | 145 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 18 | 15 | 15 | 14 | 12 |
| 3 | Вис на перекладине | 25с | 23 | 20 | 18 | 16 | 14 |

**VI. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

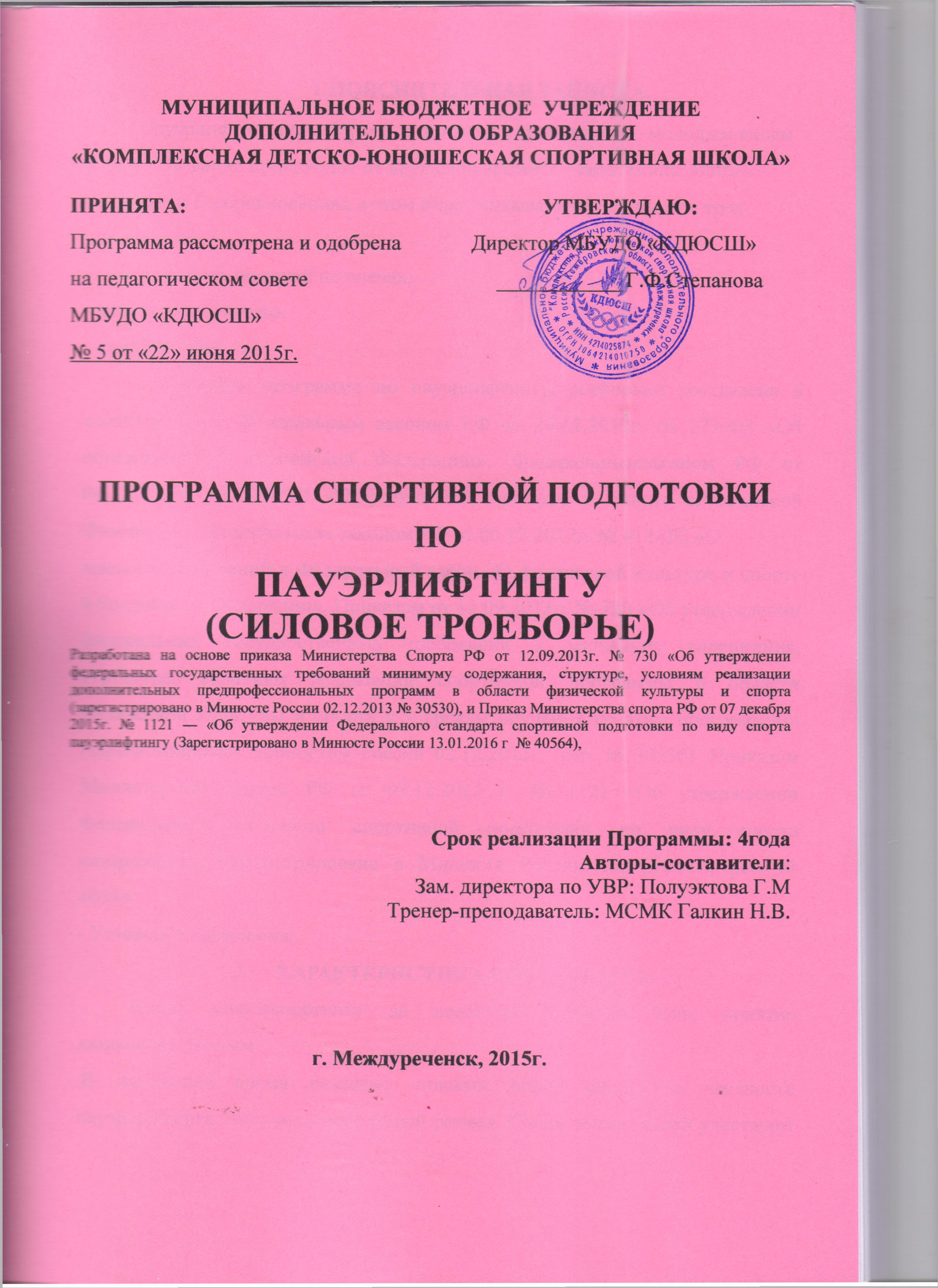
- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной предпрофессиональной программы пауэрлифтинг;

- успешная сдача контрольных нормативов;

- овладение техникой выполнения упражнений в пауэрлифтинге;

- повышения уровня физической подготовленности;

- выполнение спортивных разрядов.

****

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Пауэрлифтинг (троеборье) - относится к сравнительно молодым видам

спорта. Название происходит от двух слов «power» - сила, мощь, «left» -

поднимать. В соревнованиях в этом виде учитываются результаты трех

упражнений:

- приседание со штангой на плечах;

- жим лежа на скамье;

- становая тяга.

Спортивная программа по пауэрлифтингу(троеборью) составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральнымзаконом РФ от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте вРоссийской Федерации», Федеральным законом РФ от 06.12.2012г. № 412-ФЗ «О

внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации спортивной программы в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013г., рег. № 30530), Приказом Министерства спорта РФ от 07.12.2015 г. № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг. Зарегистрировано в Минюсте России 13.01.2016г., рег. № 40564

- Уставом Учреждения.

* 1. **ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА:**

Слово «пауэрлифтинг» до недавнего времени было понятно лишьпосвященным.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невидимый размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются пауэрлифтингом (троеборьем).

В отличие от тяжелой атлетики, где вес поднимается в основном за счетскоростно–силовых качеств спортсмена и высочайшей техники, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лёжа и становой тяге – подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Ведь и в переводе с английского -это и есть «подъем силой». Этот вид спорта образовался из набора тяжелоатлетических упражнений, которые некогда в США получили этикет «странные». В этот набор входили сгибание рук со штангой, жим штанги сидя из-за головы и другие упражнения, которые спортсмены использовали десятилетиями во многих странах.

В нашей стране с начала 90-х годов пауэрлифтинг начинает приобретать все большую популярность. В 1990 году был проведен первый чемпионат СССР по силовому троеборью. А на Чемпионате Мира в ноябре 1991 года (Швеция) наш соотечественник А. Лекомцев стал чемпионом в весовой категории до 82,5 кг с суммой троеборья 790 кг.

И первые успехи наших женщин в силовом троеборье на чемпионате Европы

(Норвегия) в 1992 году. Чемпионкой стала Е. Танакова в весовой категории до 67,5 кг с суммой троеборья 505 кг.

**Пауэрлифтинг** – спорт сильных. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах.

Только сильная воля может привести к достижению поставленных

целей и более высоким спортивным результатам.

Данная, спортивная программа по пауэрлифтингу направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ иосновополагающие 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.

**Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:**

**- на тренировочном этапе (углубленная специализация) – 2 года**

**- этап ССМ- без ограничений.**

**Срок обучения по Программе – 4 года.**

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала спортсменами.

**Минимальный возраст спортсменов, допускаемых к освоению Программы - 15 лет.**

Максимальный возраст - не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи

программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

В учебном плане программы представлены рекомендации по составу

занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в

соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам обучения.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировкипри технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ*:***

***создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством***

***систематических занятий пауэрлифтингом (троеборьем).***

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта,

охватывает основные методические положения, на основе которых строится

рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена,

укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;

- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;

- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности

спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

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

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

Этих этапов два

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (период углубленной специализации)**

дальнейшее укрепление здоровья;

совершенствование физической и функциональной подготовленности;

совершенствование техники пауэрлифтинга;

приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;

развитие двигательных качеств в троеборье;

приобретение знаний и навыков в судейской практике.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.**

- совершенствование специальной физической подготовленности;

- совершенствование техники пауэрлифтера;

-повышение развития волевых качеств и психологической подготовленности;

- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских и

международных соревнованиях;

- получения знаний тренер-общественник и судья по пауэрлифтингу (троеборью).

В настоящее время в пауэрлифтинге (троеборье) проводятся соревнования в9 весовых категориях у мужчин и 10 весовых категориях у женщин, поправилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в

соревнованиях, начиная с 10 лет.

Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет.

Отдельно проводятся соревнования по троеборью, классическому троеборью

и одному из видов троеборья - жиму лёжа.

**ДАННАЯ ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА:**

- отбор одаренных спортсменов;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития спортсменов;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- освоению этапов спортивной подготовки;

Программа учитывает особенности подготовки спортсменов по пауэрлифтингу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

* 1. **СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки;

- воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

**Минимальный возраст спортсменов, допускаемых к освоению Программы –15лет.**

**Максимальный возраст спортсменов– 18 лет и на этапе ССМ без ограничения**.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Т)**

Тренировочные группы спортивной подготовки формируются на конкурсной основе спортсменами, прошедшими подготовку **не менее трех лет по предпрофессиональной программе,** выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке и имеющие 1спортивный разряд

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ).**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

**НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП.**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности (приложение №1).

При необходимости объединения в одну группу спортсменов, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

**Продолжительность одного занятия не должна превышать:**

- в тренировочных группах 3-хчасов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Таблица № 1

**1.2. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | период | Миним.  Наполняемость группы (чел) | Максим.  кол-ный состав группы  ( чел) | Максим. объем тренировочной нагрузки в неделю (ак.часы) | Продолжительность тренир.занятий (ак.часы) |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Углубленная специализация (3-4г.об.) | 6-10 | 12 | 18 | 3 |
|  |
| ЭССМ | Весь период | 2-5 | 10 | 24  28 | 4 |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения соревнований, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

**2.1. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Ед. измерения | Количество изделий |
| **Основное оборудование, спортивный инвентарь.** | | | |
| 1 | Помост для пауэрлифтинга | комп | 4 |
| 2 | Штанга для пауэрлифтинга | комп | 8 |
| 3 | Весы до 200 кг | шт. | 1 |
| 4 | Емкость для магнезии | шт. | 1 |
| 5 | Зеркало настенное 0,6\*2м | комп | 8 |
| **Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь.** | | | |
| 6 | Гантели переменные массы от 3 до 50 кг | пара | 20 |
| 7 | Гири спортивные 16,24,32 кг | комп | 2 |
| 8 | Кушетка массажная | шт. | 1 |
| 9 | Перекладина гимнастическая | шт. | 1 |
| 10 | Плинты для штангистов | пар | 1 |
| 11 | Скамейка гимнастическая | шт. | 3 |
| 12 | Стеллаж для хранения дисков и штанг | шт. | 8 |
| 13 | Стеллаж для хранения гантелей | шт. | 1 |
| 14 | Стенка гимнастическая | шт. | 1 |
| 15 | Стойка для приседания со штангой | шт. | 4 |
| 16 | Скамейка для жима лежа | шт. | 4 |
| 17 | секундомер | шт. | 3 |

**2.2.ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование спортивной экипировки** | **Ед. измерения.** | **Количество изделий** |
|  | **Спортивная экипировка** |  |  |
| 1 | Пояс для пауэрлифтинга | шт. | 1 |
| 2 | Комбинезон для приседаний | шт. | 1 |
| 3 | Комбинезон для тяги | шт. | 1 |
| 4 | Рубашка для жима лёжа | шт. | 1 |
| 5 | Бинты на колени | пар | 1 |
| 6 | Бинты кистевые | пар | 1 |
| 7 | Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | пар | 1 |
| 8 | Трико тяжелоатлетическое | шт. | 1 |

**2.3.СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Ед.  измер | Расчетная ед. | Этапы подготовки | | | |
| ТЭ | | ССМ и ВСМ | |
| Кол-во | Срок эксплуатации | Кол-во | Срок эксплуатации |
| **Спортивная экипировка.** | | | | | | | |
| 1 | Пояс для пауэрлифтинга | шт. | На занимающегося | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 2 | Комбинезон для приседаний | шт. | На занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Комбинезон для тяги | шт. | На занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | Рубашка для жима лёжа | шт. | На занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Бинты на колени | пар | На занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Бинты кистевые | пар | На занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | Пар | На занимающегося | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 8 | Трико тяжелоатлетическое | пар | На занимающегося | 1 | 3 | 1 | 3 |

**2.4.ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки | | | Оптимальное число участников сборов |
|  |  | ТЭ | ЭССМ | ЭВСМ |  |
| Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям. | | | | | |
| 1 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, Первенствам России | 14 | 18 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | 18 | 18 |  |
| Специальные тренировочные сборы. | | | | | |
| 1 | Тренировочные сборы по ОФП и СФП | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | |  | Участники соревнований |
| 3 | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | |  |  |
| 4 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области ФКиС | До 60 дней | |  | В соответствии с правилами приема |

1. **ЗАЧИСЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В УЧРЕЖДЕНИЕ.**

Зачисление спортсменов производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в Учреждение (ДЮСШ) по программам спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения кабинета врачебного контроля об отсутствии противопоказаний для занятий пауэрлифтингом и прохождения необходимой подготовки по избранному виду спорта не **менее 3 лет по предпрофессиональной программе.**

Перевод спортсменов из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) спортсменов.

Перевод и зачисление спортсменов из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Перевод спортсменов в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);

- выполнение разрядных требований;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Т-3 | Т-4 | ССМ |
| 2 сп.р | 1 сп.р. | КМС, МС |

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

- наличие допуска врача КВК к занятиям избранным видом спорта.

Спортсмены, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные спортсмены могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в группу СОГ.

**Минимальный возраст спортсменов, допускаемых к освоению Программы - 15 лет. Максимальный возраст спортсменов по Программе составляет 18 лет.**

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

* ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

1. **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

С учетом изложенных выше задач ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
* тренировочные сборы;
* участие в соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Непрерывность освоения спортсменами Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах);
* участие спортсменов в тренировочных сборах, проводимых Учреждением;
* самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа спортсменов допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой спортсменов на основании ведения дневника самоконтроля.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Годовой учебный график устанавливается в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по программам спортивной подготовки, и Федеральными государственными требованиями для программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

Комплектование групп заканчивается 1 сентября, и утверждаются приказом директора.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (составлен на 52 недели).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Этапы**  **учебно-тренировочный** | | **Этап ССМ** | |
| **3-й** | **4-й** | **До года** | **Св. года** |
| 1. | Теоретическая подготовка | **46** | **46** | **62** | **72** |
| 2. | Общая физическая подготовка | **327** | **327** | **436** | **509** |
| 3. | Специальная физическая подготовка | **421** | **421** | **561** | **655** |
| 4. | Техническая подготовка | **140** | **140** | **187** | **218** |
| 5. | Контрольная и судейская практика | **2** | **2** | **2** | **2** |
| 6. | Участие в соревнованиях | **по календарному плану спортивных мероприятий** | | | |
| 8 | Общее количество часов | **936** | **936** | **1248** | **1456** |

**2.2.СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предметная область | Соотношение объемов в % |
| 1 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 5% |
| 2 | ОФП подготовка, восстановительные мероприятия | 35% |
| 3 | СФП (избранный вид спорта) | 45% |
| 4 | Техническая подготовка | 15% |
|  | Всего |  |

\* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объёма часов.

**2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| ТЭ | | ЭССМ | |
|  | До двух лет | Свыше двух лет | До года | Свыше года |
| контрольные | 2 | 2 |  |  |
| отборочные |  | 1 | 2 | 2 |
| основные | 2 | 1 | 2 | 2 |
| главные |  | 1 | 2 | 2 |

**2.4.МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
| ТЭ | ЭССМ | |
| Свыше двух лет | До года | Св. года |
| Количество часов в неделю | 18 | 24 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 6 | 6 | 6 |
| Общее кол-во часов в год | 936 | 1248 | 1248 |
| Общее кол-во тренировок в год | 312 | 312 | 312 |

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год

III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО**

**ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ.**

**3.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

**Тема № 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном** обществе. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

**Тема № 2. История развития пауэрлифтинга.**

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжелой атлетики как вида спорта и ее 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. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

**Тема № 3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние

физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Из­менения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

**Тема № 4. Гигиенические знания, умения и навыки.**

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, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

**Тема № 5.Основы спортивного питания.**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

**Тема № 6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. 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 субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий),

восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**Тема № 7.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Перемещение звеньев тела относительно друг друга. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная пло­щадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальные момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет- штанга». Движение общего центра жести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат. Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плос­костях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

**Тема № 8. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила пауэрлифтинга как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

**Тема № 9.Требования техники безопасности при занятиях.**

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**Тема №10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной** экипировке. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

**3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Овладение комплексов физических упражнений.**

**СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

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

**ОРУ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ:**

упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ И ТУЛОВИЩА:**

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ:** поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА:**

сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения

**3.3.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УПАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА.**

Для всех учебных групп:

**ПРИСЕДАНИЕ.**

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

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

**ЖИМ ЛЁЖА**.

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

**ТЯГА**.

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте,

величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.

Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время

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

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.**

Для тренировочного этапа.

**ПРИСЕДАНИЕ.**

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил приприседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

**ЖИМ ЛЁЖА.**

Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения

пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

**ТЯГА.**

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлетов тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмоваяструктуратяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Метания | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 1 |
| Г гибкость | 2 |
| Координационные способности | 1 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

**4.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ.**

**Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение.**

Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения

соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями технических правил к этим упражнениям.

**ПРИСЕДАНИЕ (правила и порядок выполнения).**

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, поверх 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.

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 помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должнаоставаться 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 этих этапах выполнения упражнения.

**Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.**

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

2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.

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

4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы покачиванием ступней между носком и пяткой разрешаются.

5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого

положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.

6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

8. Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения

приседания.

10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил приседания.

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЖИМА ЛЁЖА НА СКАМЬЕ.**

**Жим лёжа** – одно из самых популярных соревновательных движений.Спортсмены многих видов спорта в своих тренировках в подготовительном периоде используют жим лёжа.

**Жим лёжа – второе соревновательное упражнение, поэтому очень важно,**чтобы спортсмен в этом упражнении смог дальше развить успех, начатый в приседаниях.

Если ему удаётся успешно решить эту задачу, то, как правило, это является

залогом победы в троеборье.

Рассматривать технику выполнения второго соревновательного упражнения жима лёжа на скамье, начнем (так же, как и в приседании) с технических правил.

**ЖИМ ЛЁЖА НА СКАМЬЕ (правила и порядок выполнения)**

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

2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с

поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с

поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф,

лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются "в замке"

вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

1. 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. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех ине менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займёт 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). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом.

При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными ("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду "вернуть"("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.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчётливой командой "старт" ("стат.").

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой

паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять «правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду "стойки" ("рэк") с одновременным движением руки назад.

9. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом.

**Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается.**

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

2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков).

3. Поднятие и опускание, подскакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету.

4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время

выполнения жима.

5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки призавершении упражнения.

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

8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.

9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯГИ СТАНОВОЙ.**

**Становая тяга -** самое травмо- опасное упражнение, причем поражается очень важный орган - позвоночный столб. Опасность травм в этом упражнении усугубляется еще и тем, что в нем невозможна страховка или помощь со стороны партнёров или ассистентов на помосте.

Более того, это упражнение - последнее в регламенте соревнований, и тактические соображения порой толкают атлета на значительное повышение веса по сравнению с реальными возможностями и предварительной заявкой. Это происходит тогда, когда показанные соперниками результаты не дают атлету шанса надеяться на призовое место, а интересы команды или личные амбиции берут вверх над здравым смыслом.

Тяга наиболее простое по координации движение, поэтому в нем наибольшее

значение имеет способность настроиться (завестись).

От других движений тяга отличается так же тем, что в нем отсутствует вспомогательное движение штанги вниз (штанга поднимается с полости, но при этом отсутствует усилие, затраченное на опускание). В становой тяге в наименьшей степени ощущается помощь от амуниции - до 25 кг, что в % от поднимаемого веса значительно меньше, чем в приседании со штангой, в жиме лежа. Результат в становой тяге составляет 35 +45% от суммы троеборья.

**ТЯГА (правила и порядок выполнения).**

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 подъёма 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. Если штанга слегка дрожит (трясется) при прохождении колен, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её 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, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Для техники выполнения становой тяги характерны два крайних стиля –очень широкая постановка ступней (так называемый «сумо-стиль») и традиционная узкая постановка. Из этого выделяют два основных вида становой тяги: «становая», или классическая, и тяга «сумо».

Что касается захвата штанги, то наиболее оптимальный способ –это разносторонний хват, или «разнохват», при котором ладони обращены вразныестороны - одна ложиться на гриф спереди, другая - сзади, пальцы сцеплены в «замок» - большой палец каждой руки прижимается к грифу остальными пальцами ладони.

Независимо от того, какой техникой выполняет атлет упражнения, гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Штанга должна центрироваться на середину стопы. Не следует округлять спину, а также опускать голову на грудь. Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер).

Первыми в работу при тяге всегда вступают ноги, а не спина.

В заключительной части тяги следует поднимать лопатки (с помощью трапециевидной мышцы), а плечи развернуть назад.

**ТЕХНИКА «СУМО».**

Тяга осуществляется в сумном стиле. Сумной стиль отличатся тем, что хватруками уже постановки ног (на ширине плеч).

Исходное положение максимально широкая стойка, носки направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130-0 - 160-0, колени при максимальном приседе вниз направлены в стороны (ноги касаются грифа штанги); незначительный наклон туловища вперед (плечи накрывают гриф штанги); спина прямая или небольшой прогиб в пояснительном отделе; разноименный хват на уровне ширины плеч (у одной руки вперед смотрит ладонь, у другой тыльная сторона кисти) обеспечивает прочный захват грифа. Такое исходное положение обеспечивает минимальное расстояние, проходимое штангой и максимальное использование комбинезона для тяги.

Одновременно с глубоким вдохом или сразу же вслед за ним осуществляется

мощный съем. При этом спортсмен не поднимает штангу, а сам встает вместе сней. Подъем осуществляется с компенсирующим ускорением, штанга максимально, но приближена к туловищу (скользит по ногам); в самом конце для удержания равновесия движение замедляется. Недостатком такой техники является то, что для её применения необходимы хорошая растяжка и сильные медиальные мышцы бедра, которые есть далеко не у каждого спортсмена.

**АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ ИДИАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ.**

Сумной стиль при более узкой стойке; угол между ступнями 100/130, больший наклон корпуса вперед, спина прямая или с незначительным прогибом назад в поясничном отделе, слегка опущенные плечи накрывают гриф штанги. При этом незначительно увеличивается расстояние, на спине более активно работают мышцы передней и задней поверхности бедра, что значительно облегчает съем.

**НЕДОПУСТИМЫЕ ОШИБКИ.**

Округленные спины повышают вероятность травмирования, а также застреванияштанги в мертвых точках. Центровка штанги должна приходиться на середины стопы. Отматывание грифа на себя. Отклонение и прогиб туловища назад после завершения движения.

**КЛАССИЧЕСИЙ СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯГИ СТАНОВОЙ.**

Классическая тяга выполняется при узко поставленных ногах, выпрямленной спине, хват руками, в отличие от сумного стиля, шире постановки ног (выпрямление в локтевых суставах). Применяется при относительно слабых медиальных мышцах бедра или недостаточной гибкости в тазобедренных суставах (невозможности развести колени в стороны) и сильных мышцах передней и задней поверхности бедра и выпрямителя спины.

Эта техника рекомендуется тем спортсменам, у которых недостаточно развиты мышцы, но и короткие руки.

Динамическую работу в начале приходиться выполнять только разгибателем ног, которые включаются постепенно, не резко, но в полную силу. Для создания максимального усилия в момент отрыва штанги от помоста вместе с разгибателями ног переводится на преодолевающий режим работы разгибатели туловища. Плечи и голова движутся дугообразно вверх - вперед, и наклон туловища посравнению с первоначальным положением заметно увеличивается. Таз поднимается с большей вертикальной скоростью, чем плечи. Штанга перемещается вертикально вверх. В заключительной части тяги плечи разводятся назад.

**ПРЕИМУЩЕСТВО.**

Наиболее эффективная работа наружной поверхности мышц ног.

**НЕДОСТАТКИ.**

1. Штанга проходит наибольшее расстояние

2. В меньшей степени используется комбинезон для тяги.

**ПРОБЛЕМЫ В ТЯГЕ.**

**ТЯГА** - наиболее статичное движение в пауэрлифтинге и для осуществления мощного съема необходимо преодолевать инерцию снаряда. **Это можно сделатьследующим образом:**

1. Дернуть штангу на съеме. Применение этого способа возможнопри сильной спине и идеальной технике (спина прямая или с небольшим прогибомназад в пояснительном отделе).

2. Просесть ниже, чем это необходимо в стартовом положении и при подъеме вверх часть движения проходит без снаряда. Это способствует приданию спортсмену некоторой стартовой скорости и делает движение наиболее динамичным.

Этот прием можно применить при достаточной растяжке (возможности как можно ниже просесть в широкой стойке).

3. Комбинация приемов 1 и 2. При этом прежде чем сорвать штангу, делается несколько глубоких приседаний с дерганием штанги при подъеме.

4. Перед съемом ноги сначала полностью выпрямляются в коленных суставах, туловище наклоняется вперед, за счет сгибания ног в тазобедренных суставах. Одновременно с глубоким вдохом происходит сгибание в коленных суставах и частичное выпрямление туловища), и на остается прямой во всех фазах выполнения упражнения, плечи накрывают гриф штанги) и сразу вслед за этим осуществляется мощный съем.

**ПРЕИМУЩЕСТВО.**

Заключаются в том, что ноги спортсмена не утомляются, стоя согнутыми в стартовом положении, пока он сам готовиться выполнить движение и настраивается, и движение осуществляется как бы «в отдачу», т.е. сразу вслед за сгибанием ног начинается их разгибание(съем); кроме того, в таком стартовом положении легче осуществить глубокий вдох. **НЕДОСТАТКОМ -** является то, что сложнее осуществить контроль спины.

5. «Тяга с разбега»: настрой на подъем снаряда осуществляется перед

подходом; спортсмен подбегает или быстро подходит к снаряду, хватает гриф и сразу же начинает тянуть. *Применяя этот прием, внимание спортсмена не фиксируется на захвате грифа, поэтому при выполнении тяг могут возникнут следующие осложнения:*

- выскальзывание штанги из рук происходит при недостаточно прочном захвате, слабых кистях или коротких пальцах спортсмена.

- «перекос» штанги при смещении захвата, в какую-либосторону (может случиться, что из-за этого штанга вообще не будет снята).

Напрячь на съеме мышцы брюшного пресса: это сделает более эффективным

процесс настуживания и облегчит съем.

Одновременно с выпрямление ног во время съема попытаться согнуть руки в

локтевых суставах. Из-за большой величины веса снаряда руки не согнуться, но затраченное на это усилие частично разгрузит штангу для ног. Этот прием

является разновидностью приема 1, но при выполнении приема 1, «дерганье»

штанги осуществляется в плечевых, а не локтевых суставах.

Можно объединить приемы 1 и 7, то есть одновременно сгибать руки в локтевых суставах,приподнять и отвести плечи назад, но выполнение этого приемасложно по координации, так как при этом необходимо одновременно

концентрироваться на выпрямлении ног, контроле спины и действиях рук в

локтевых и плечевых суставах.

При работе над съемом можно использовать любые из перечисленных приемовили различные их комбинации (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов), а также следующие вспомогательные предложения:

1. Тяга до колен с весом 90/110% max, на 3/5 раз 3-4 подхода

2.Тяга в изометрическом режиме

3.Тяга с подставки

4.Тяга с 2 / 3 остановкой на высоте 5/10 см. относительно уровня пола

5. Тяга с виса с 8 / 10 остановкой на высоте 5 / 1 0 см. относительно уровня пола(двое ассистентов с 2-х сторон подают штангу спортсмену, спортсмен делает глубокий вдох и опускает штангу на пол).

**4.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

4.4.1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

4.4.2. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

4.4.3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

4.4.4. Навыки сохранения собственной физической формы.

**4.5. ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДОВЫХ ЦИКЛОВ.**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**МИКРОЦИКЛОМ** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 5 блоков

построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);

- контрольный (К);

- подводящий (П);

- соревновательный (С);

- восстановительный (В).

**МЕЗОЦИКЛ** - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикласлужат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 5 микроциклов.

**МАКРОЦИКЛ-**  тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;

-фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;

- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается па периодизации круглогодичной

тренировки. Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов, их задачи.

В годичном плане предусматривают общий объем нагрузки на год по общей испециальной физической подготовке и её распределение по месяцам;

- интенсивность нагрузки и её варьирование по месяцам;

- объем различных упражнений;

- количество и сроки проведения соревнований, их градацию;

- результаты, которые должен достичь атлет на определенных этапах годичной тренировки в классических упражнениях;

- контрольные нормативы в специально -вспомогательных упражнениях;

- систему врачебного контроля;

- необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

Тренировка пауэрлифтеров строится в виде тренировочных циклов, цель которых достижение высокого спортивного результата к определенному времени.

Каждый тренировочный цикл состоит из периодов развития спортивной формы, еёстабилизации и временной утраты. Эти периоды принято называть соответственно подготовительным, соревновательным и переходным.

В совокупности эти три периода составляют тренировочный цикл, или как его называют, большой цикл.

Большой тренировочный цикл подготовки подразделяют на месячные циклы, а последние на недельные. При этом следует иметь в виду, что под месячным циклом подразумевается четырехнедельная подготовка, а планируемая на месяц тренировочная нагрузка распределяется на четыре недели. За счет остальных 2-5дней месяца (за 11 месяцев тренировок это составляет примерно 25 дней) планируют непродолжительные переходные периоды после каждого тренировочного цикла.

Задача подготовительного период периода (периода фундаментальной подготовки) -создать фундамент спортивной формы и обеспечить её непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к тренировочным воздействиям и достигается определенный (необходимый на данном этапе) уровень подготовленности атлета. Для этого спортсмену обычно достаточно 1-2 месяцев не превышать эти сроки.

В подготовительном периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально вспомогательных упражнений, выверяет спортивную форму (поднимая штангу большого, субмаксимального и даже максимального весов в классических и специально - вспомогательных упражнениях).

Подготовительный период обычно отличается небольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности.

Задача соревновательного периода - достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить её реализацию в спортивных достижениях.

Для непосредственной подготовки (подведения) к соревнованиям в пауэрлифтинге используются обычно четыре недели; этот период подготовки и принято считать соревновательным. Если же атлет участвует в соревнованиях без предшествующей специальной подготовки, то такой этап тренировки нельзя назвать соревновательным. Для соревновательного периода характерны меньший объём нагрузок и максимальная её интенсивность.

Подготовительный и соревновательный периоды не должны ограничиться

какими-то определенными сроками, переход от одного к другому осуществляется постепенно.

Задачи переходного периода - исключить «перетренировку», отдохнуть кначалу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Уменьшив долю специальной подготовки, вес штанги, используя разнообразные упражнения.

Продолжительность переходного периода составляет 5 дней - после первого, 7 дней - после второго, 10-14 дней - после третьего и четвертого тренировочных циклов и 30 дней после окончания последних соревнований сезона.

Продолжительность каждого тренировочного цикла в пауэрлифтинге

составляет 2-3 месяца, хотя в отдельных случаях она может быть и другой. Так, если 1-й месяц, является подготовительным, а 2-ой соревновательным периодом, то тренировочный цикл составляет 2 месяца. Если же подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1 или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных момента соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. Но вот другой пример:

обычно подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1 или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. И если после этого следует (с интервалом 30-40 дней) два ответственных соревнования, то продолжительность тренировочного цикла уже может составлять около 5 месяцев.

Годичное планирование должно предусматривать такое количество

состязаний, которое обеспечивало бы рост спортивного мастерства пауэрлифтера; в то же время не следует, и перегружать календарь соревнований. Интервал между соревнованиями должны обеспечивать условия для сохранения и развития спортивной формы.

Таким образом, для правильного построения годичного тренировки необходим хорошо продуманный календарь соревнований, способствующий нормальному ходу тренировочного процесса и максимальному росту спортивных результатов.

В течение года пауэрлифтер должен принять участие не менее чем в 5

состязаниях, из которых обычно выделяют 2-3 наиболее ответственных для него. Именно число крупных соревнований и обуславливает количество тренировочных циклов в годичной подготовке, а интервалы между ними - их продолжительность.

Годичный цикл подготовки спортсмена не обязательно начинается с началом

календарного года. Режим работы и учебы, календарь соревнований спортсменов различной квалификации значительно смещают начал начало и конец спортивного сезона. В связи с этим при описании планирования годичной тренировки целесообразно обозначить месяцы порядковыми номерами.

**V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ**

**ПОДГОТОВКА.**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого

спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие

личности.

Реализация этой цели невозможна без использования основных принципов воспитания: научность, связь воспитания с жизнью, воспитание личности в коллективе, уважение к личности, индивидуальный и дифференцированный подход, опора на положительное в человеке.

**ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СПОРТСМЕНОВ ОКАЗЫВАЮТ:**

- Участие в традиционных мероприятиях спортивной школы;

- Знакомство с историей выбранного вида спорта;

- Знание достижений спортивной школы;

- Личный пример тренера;

- Беседы, диспуты;

- Участие в соревнованиях;

- Участие в тематических мероприятиях.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОБЩЕЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:**

- Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психических качеств,

необходимых для успешных занятий;

- Осуществлять общую психологическую подготовку параллельно с

технической, тактической, теоретической подготовкой;

- Формировать и закреплять основные качества спортивного характера.

**VI. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является

**система педагогического контроля**, благодаря которой можно оценить

эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

**ЗАДАЧА ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ:**

- выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида спорта. Целесообразно проводить этапный контроль четыре раза в год. Важно выбрать переломные моменты и затем из года в год проводить испытания приблизительно в одно и тоже время.

Для получения исходной информации в начале подготовительного периода **проводится первое тестирование**. Следующее **контрольное тестирование** проходит **в конце специально-подготовительного этапа**. Его цель –проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. **Третье тестирование** проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. Цель – проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее **тестирование** на этапе основных соревнований имеет целью **достижение контрольных нормативов** во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на

протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

**ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСОГО КОНТРОЛЯ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов;

Контроль осуществляется врачом (медработником) спортивной школы и

специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

***Углубленное медицинское обследование:*** спортсмены проходят два раза в

год, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

***Этапное комплексное обследование:*** для определения потенциальных

возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности,

соответствия выполняемых тренировочных нагрузок, физическим и

функциональным возможностям организма.

***Текущий контроль:*** проводится по заранее намеченному плану с целью

выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки.

Включает в себя измерение частоты сердечных сокращений, артериального

давления. Электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

***Самоконтроль:*** ведется в индивидуальном журнале самоконтроля

**ОЦЕНКА САМОЧУВСТИЯ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | | Состояние организма | баллы | |
| 1 | | Легкое состояние | 10 | |
| 2 | | Высокая работоспособность, большое желание тренироваться | 9 | |
| 3 | | Среднее, хорошее, состояние работоспособности | 8 | |
| 4 | | Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки | 7 | |
| 5 | | Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах | 6 | |
| 6 | Сильное утомление, нежелание тренироваться | | 5 |
| 7 | Очень сильное утомление, боль в мышцах ног, стучит в висках | | 4 |
| 8 | Общее недомогание | | 3 |
| 9 | Болезнь | | 2 |

**VII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияние физических упражнений на организм спортсменов, осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основанный на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям пауэрлифтингом и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работникам Учреждения - врачами КВК.

Спортсмены тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к занятиям и соревнованиям – осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью спортсменам осуществляет тренер – преподаватель. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно – переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая – после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

* тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
* сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
* мониторинг индивидуальных достижений, занимающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце спортивного сезона (май – июнь), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера – преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно – переводных экзаменов по ОПФ и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочных занятий в соответствии с планом проведения аттестации. Занимающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Тесты для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Спортсмены, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Спортсмены, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм, спортсмены переводятся в группу спортивно – оздоровительного этапа. С целью определения уровня общей и специальной подготовленности обучающихся отделения пауэрлифтинга за основу контрольно – переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения и нормативы.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Контрольные  упражнения |  | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 160 | 170 | 160 | 150 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с | 12 | 10 | 8 | 10 | 9 | 8 |
| 3 | Подъем ног из виса | 10 | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 |
| 4 | Бег 60м | 10,3 | 10,5 | 10,8 | 10,8 | 11,0 | 11,2 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

**4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Контрольные  упражнения |  | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Прыжок в длину с места | 200 | 190 | 185 | 180 | 170 | 165 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 18 |
| 3 | Пресс за 20 с | 15 | 12 | 10 | 10 | 9 | 8 |

**НОРМАТИВЫ ОФП И СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ**

**НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Контрольные  упражнения |  | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Прыжок в длину с места | 210 | 200 | 190 | 180 | 175 | 160 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 35 | 25 | 20 | 25 | 20 | 19 |
| 3 | Вис на перекладине | 40 | 35 | 30 | 30 | 25 | 20 |
| Спортивный разряд | | | Кандидат в мастера спорта России | | | | | |

**VII. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

**VIII. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется МБУДО «КДЮСШ» на основе Единого календарного плана.

1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

1.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пауэрлифтинг;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта пауэрлифтинг;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

***ПРИЛОЖЕНИЯ***

***Приложение № 1***

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИНА ОТДЕЛЕНИИ ПАУЭРЛИФТИНГА**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся и спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Обучающиеся (спортсмены) должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся (спортсменов) следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий в тренажерном зале на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в специальной спортивной одежде и специальной спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, а также тренер и обучающиеся (спортсмены) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. Каждый тренер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся(спортсменом), тренер обязан немедленно сообщить о несчастном случае администрацию Учреждения, и принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

***Приложение № 2***

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

- Тщательно проверить тренажерный зал.

- Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

- Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

- Пользуйтесь услугами страхующих. Это особенно важно, когда вы вступаете в атлетизме в стадию тренировок для опытных и поднимаете очень тяжелые отягощения в таких упражнениях, как жим штанги лежа и приседание со штангой. Страхующий может помочь вам снять штангу, когда вас «задавило» в нижней позиции движения.

- Используйте дополнительные упоры на оборудовании, если у вас нет страхующего (все оборудование Вейдера снабжено такими упорами дляразмещения отягощения).

-. Непременно пользуйтесь замками на штанге.

- Никогда не задерживайте дыхание. Задержка дыхания может привести к

потере сознания.

- Поддерживайте хозяйский порядок в вашем зале. Легко споткнуться, когда

везде разбросаны отягощения.

- Строго придерживайтесь инструкций, изложенных в этом курсе. Не ищите

легких путей!

- Не занимайтесь в переполненном зале.

- Всегда тщательно разминайтесь.

- Сохраняйте правильную биомеханическую позицию во всех упражнениях; мы описывали эти позиции ранее в этом курсе, когда разъясняли, как выполнять каждое упражнение.

- Применяйте тяжелоатлетический пояс, когда преодолеваете большие отягощения.

-. Не давайте вовлечь себя в попытки поднять вес больше, чем тот, который в

состоянии преодолеть.

- Овладевайте как можно более широким кругом знаний о тренировке с отягощениями.

***Приложение № 3***

**ФОРМА ПАУЭРЛИФТЕРА.**

Результат каждого упражнения силового троеборья во многом зависит от того, насколько спортсмен умеет использовать форму.

Для выступления на соревнованиях по пауэрлифтингу спортсмены используют специальные костюмы, которые должны состоять из цельного по всей длине трико, изготовленного из однослойного растягивающегося материал. Костюм, надетый на спортсмена не должен провисать. Лямки костюма должны быть надеты на плечи спортсмена при выполнении всех упражнений. Длина штанги у костюма (от середины промежности) - от 3 до 15 см. Для выполнения приседания и жима лежа под костюм одевается футболка - полурукавка. По желанию спортсмена на выполнение третьего упражнения (тягу становую) можно не надевать под костюм футболку.

Для занятий можно использовать бинты, не превышающие 1 м. в длину и 8см. в ширину. Для коленей можно использовать бинты. Длина бинтов не должна превышать2 м., а в ширину - 8 см. Колено бинтуется на 15 см. вверх и вниз от его центра. В пауэрлифтинге используются специальные прорезиненные бинты, которыемогут быть разной жесткости. Их можно отличить по цвету полос. Самыми жесткими на сегодняшний день, являются черные с 3-мя красными полосами. Эти бинты также хорошо тянутся, чем хороши для атлетов с большими бедрами. Жесткимиявляются также бело-серые бинты с двумя синими полосками и белые с двумя красными полосками. Общая ширина намотки - не более 30 см. Бинты не должны

соприкасаться с атлетическим костюмом или носками.

Во время выполнения всех упражнений спортсмен должен использовать обувь с подошвой, имеющей форму стопы (штангетки, кроссовки и др.). Запрещено использовать различные мази, смазки на теле, костюм, на предметах экипировки.

Можно использовать детскую присыпку, мел, канифоль, тальк или магнезию на теле или экипировке.

Назначение формы

1. Снижение риска получить травму

2. Увеличение тренировочной нагрузки

3. Повышение результативности в каждом движении силового троеборья.

***Приложение № 4***

**ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный№ 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

**- на этапе начальной подготовки** - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- **на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

* **на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕВСК, но обладающие достаточным практическим опытом и выполнившие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

***Приложение № 5***

**ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

* Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
* Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихсярезультатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
* Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные
* тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
* Формирование у профессиональнозанимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
* Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
* Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спортукак к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
* Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке длясамоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН АТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
|  | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
|  | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
|  | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
|  | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
|  | Контроль знанийантидопинговых правил | Опросы и тестирование |
|  | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
|  | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

**IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**9.1Список литературы:**

1. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н. Воробьев. - М,: Физкультура и спорт, 1988 г.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт / А.Н. Воробьев. - М.: Физическая культура и спорт, 1977 г.
3. Журавлев, И. Пауэрлифтинг / И. Журавлев. - М.: Спорт в школе, 1996 г.
4. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. - М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
5. Лукьянов, М.Е., Филамеев, А.И. Тяжелая атлетика для юношей / М.Е. Лукьянов, Филамеев А.И. - М.: Физкультура и спорт, 1969 г.
6. Остапенко, В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика тело строительства / В.Л. Остапенко, 1994 г.
7. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. - М.: Физкультура и спорт, 1986 г.
8. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007 г.
9. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М,: Физкультура и спорт 1991 г.
10. Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б.И. Шейко. - Омск, 2000 г.

9.2.Перечень Интернет-ресурсов:

1. [www.powerlifting.ru](http://www.powerlifting.ru/)
2. [www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru/)
3. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru/)
4. plworld.ru
5. powerlifter.ru
6. powerlifting.by
7. forum.steelmuscle.ru
8. [www.atlet-club.ru](http://www.atlet-club.ru/)
9. [www.thepowershop.net](http://www.thepowershop.net/)
10. [http://fatalenergy.com.ru](http://fatalenergy.com.ru/)