**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6» г.БЕЛГОРОДА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО СШ №6  \_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Герасимова  Протокол № 1 от  « 30 » августа 2019 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора МБУДО СШ №6  г. Белгорода  \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н.Лазебных  « 30 » августа 2019 г. | **«Утверждаю»**  Директор МБУДО  СШ №6 г. Белгорода  \_\_\_\_\_\_\_В.Н. Яковлев Приказ № 82  « 30 » августа 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ**

**Срок реализации 3 года**

**Программу разработали**

**тренеры-преподаватели**

**МБУДО СШ № 6 г.Белгорода:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Чурикова Евгения Викторовна** | **Высшая кат.** |
| **2** | **Резниченко Александр Владимирович** | **соответствие** |
| **3** | **Ковтун Пётр Николаевич** | **соответствие** |

**г. Белгород, 2019 г.**

**Программа**:

Дополнительная образовательная (рабочая) программа по пауэрлифтингу для групп базового уровня сложности 1-3 годов обучения разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «пауэрлифтинг», разработанной группой тренеров-преподавателей МБУДО СШ №6 г. Белгорода в 2019 году.

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

**(**Утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации

от 15 ноября 2018 г. N 939)

**Программа раскрывает** содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода учащихся в группы более высокой квалификации.

Дополнительная образовательная программа утверждена на заседании педагогического совета от «30» августа 2019 г., протокол № 01

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Яковлев В.Н.

подпись

**Содержание Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | страница |
| I | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта | 4 |
| 1.2. | Организация учебно-тренировочного и воспитательного процессов. | 6 |
| 1.3. | Планируемые результаты освоения программы учащимися | 7 |
| II | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 9 |
| III | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 11 |
| 3.1. | Методика и содержание работы по предметным областям | 11 |
| 3.1.1. | Обязательная предметная область «теоретические основы  физической культуры и спорта» | 11 |
| 3.1.2. | Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) | 17 |
| 3.1.3 | Общефизическая подготовка для групп базового уровня | 18 |
| 3.1.4 | Обязательные предметные области « специальная физическая подготовка» | 19 |
| 3.2. | Специальная физическая подготовка | 21 |
| 3.2.1. | Общие методические рекомендации | 21 |
| 3.3. | Обязательная предметная область «вид спорта» для базового уровня сложности | 23 |
| 3.3.1. | Технико-тактическая подготовка. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение). | 24 |
| 3.3.2. | Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства. | 24 |
| 3.3.3. | Развитие специфических качеств троеборца | 24 |
| IV | ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 24 |
| V | ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ | 25 |
| VI | ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА | 28 |
| VII | СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА | 31 |
| VIII | МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 32 |
| IX | Список литературы | 32 |
| X | ПРИЛОЖЕНИЯ | 33 |
|  |  |  |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по виду спорта пауэрлифтинг для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №6» г.Белгорода (далее - Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта России от 15.11.2018 г. № 939 «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».

Данная программа составлена для групп базового уровня подготовки 1-3 года обучения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

**Цель программы**: обеспечение эффективного планирования и управления учебно-тренировочной и воспитательной работой для создания оптимальных условий физического и психического развития обучающихся, укрепления их здоровья, формирования позитивных жизненных ценностей, воспитание потребности регулярных занятий спортом.

Настоящая Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Задача данной программы - максимально учесть особенности пауэрлифтинга и посредством физических упражнений помочь учащимся освоить основы техники соревновательных движений.

**Основными задачами** **реализации** Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;

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

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

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

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению программы углубленного уровня.

**1.1. Характеристика вида спорта**

**Пауэрли́фтинг** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *powerlifting*; *power* — «сила» + *lift* — «поднимать») или **силовое троеборье** — силовой вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: [приседания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) со [штангой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0_%28%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%29) на спине (точнее на верхней части лопаток), [жим штанги лежа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D1%91%D0%B6%D0%B0) на горизонтальной скамье и [тяга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B0) штанги — которые в сумме и определяют квалификацию [спортсмена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF — единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; c 1963 года пауэрлифтинг включен в программу [Паралимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) как «тяжёлая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг. Количество стран-участниц — 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие и женщины.

В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Однако советский атлетизм не был тождественен пауэрлифтингу, а представлял собой его сочетание с культуризмом. Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением.

## Современное состояние

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — [**народный жим**](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B6%D0%B8%D0%BC&action=edit&redlink=1) (жим штанги своего веса на разы) и [**русский жим**](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B6%D0%B8%D0%BC&action=edit&redlink=1) (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением

* 1. **Организация учебно-тренировочного и воспитательного процессов.**

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

- оптимальное соотношение процессов тренировки,

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

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

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

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная аттестация обучающихся.

Срок обучения по образовательной программе базового уровня составляет 6 лет.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недели в год.

МБУДО СШ №6 с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Комплектование групп базового уровня, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающихся осуществляется дирекцией и тренерским советом спортивной школы в соответствии с Положением о комплектовании.

В группы базового уровня подготовки 1-го года обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься пауэрлифтингом и сдавшие приёмные контрольные тесты.

Данная Программа составлена на обучение учащихся 12-15 лет.

Количественный состав и возраст детей для зачисления на

обучение по Программе базового уровня

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень сложности | Период обучения | Возраст | Количество учащихся | | Нагрузка  (часов) |
| минимум | максимум |
| Базовый уровень сложности | 1 год | 10-12 лет | 12 | 18 | 6 |
| 2 год | 11-13 лет | 12 | 16 | 6 |
| 3 год | 12-14 лет | 10 | 14 | 7 |
| 4 год | 13-15 лет | 10 | 12 | 8 |
| 5 год | 14-16 лет | 10 | 12 | 9 |
| 6 год | 15-17 лет | 8 | 10 | 10 |

Максимальный состав групп не должен превышать 18 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

* 1. Планируемые результаты освоения Программы учащимися.

**Базовый уровень**

Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

1. обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка; вид спорта.

**Вариативные предметные** области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;

- спортивное и специальное оборудование.

**Результатом освоения Программы является**:

1. в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**В предметной области «общая физическая подготовка**» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно­-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**В предметной области «вид спорта» для базового уровня**:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-­силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

**В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры**» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «спортивное и специальное оборудование**» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель учебного процесса и 6 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта.

Таблица 2

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по

отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей | Год обучения | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 1.3. | Вид спорта | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 2. | Вариативные предметные области | | | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% | 15% |
| 2.2. | Спортивное и специальное оборудование | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| 3. | Самостоятельная работа | 4% | 4% | 4% | 4% | 4% | 4% |
| 4. | Промежуточная аттестация | 1% | 1% | 1% | 1% | 1% | 1% |

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

- **обязательные предметные области**: теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта;

- основы профессионального самоопределения.

**Вариативные предметные области**:

- различные виды спорта и подвижные игры;

- судейская подготовка; спортивное и специальное оборудование.

**Самостоятельная работа.**

**Промежуточная аттестация**.

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБУДО СШ № 6;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Таблица 3

**Учебный план образовательного процесса на 46 недель**

**для базового уровня сложности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Предметная область | Год обучения | | |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | **34** | **34** | **38** |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | **86** | **86** | **90** |
| 1.3. | Вид спорта | **84** | **84** | **110** |
| Специальная физическая подготовка | 18 | 18 | 26 |
| Технико-тактическая подготовка | 54 | 54 | 64 |
| Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях | 12 | 12 | 20 |
| 2. | Вариативные предметные области | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | **50** | **50** | **62** |
| 2.2. | Спортивное и специальное оборудование | **10** | **10** | **10** |
| 3. | Аттестация (текущая, промежуточная) | **12** | **12** | **12** |
| Количество часов в неделю | | 6 | 6 | 7 |
| Количество занятий в неделю | | 3 | 3 | 4 |
| Общее количество часов в год | | **276** | **276** | **322** |
| Общее количество занятий в год | | 138 | 138 | 184 |
| Самостоятельная работа | | *36* | *36* | *42* |
| Общее количество часов в год | | *312* | *312* | *364* |

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

* 1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1.Обязательная предметная область «теоретические основы

физической культуры и спорта»

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый уровень сложности Программы предусматривает свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

Программа теоретической подготовки достаточно широка и глубока. Она отражает общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в пауэрлифтинге; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет тренировки и контроль за ней;

- анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж\_ также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема № 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

Тема № 2. Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения).

Методические указания. Изучая данную тему, учащиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема № 3. Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

Методические указания. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийский спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 4. Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

Тема № 5. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 6. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

Методические указания. В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

Тема № 7. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

Тема № 8. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Методические указания. В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

Тема № 9. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно­педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающееся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 10. Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса).

Методические указания. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема №11. Физиологические основы спортивной тренировки.

(Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта).

Методические указания. Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

Тема № 12. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. (Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена).

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

Тема № 13. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

Тема № 14. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема № 15. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 16. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

Методические указания. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

Тема № 17. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие,

настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема №18. Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее

представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

Методические указания. Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 19. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками - активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощь: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

Тема № 20. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Методические указания. В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема № 21. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.)

Методические указания. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

1. определение понятия;
2. формы проявления данного качества;
3. факторы, обуславливающие уровень его развития;
4. задачи развития данного качества;
5. средства (упражнения), типичные для развития качества;
6. методы развития физических качеств;
7. особенности регулирования нагрузки и отдыха;
8. особенности развития качества от возраста и пола занимающихся;
9. контроль за уровнем развития данного качества.

Тема № 22. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. (Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период).

Методические указания. Обратить особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана, прежде всего, с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. Учащиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годичного цикла тренировки, их продолжительность.

Тема № 23. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирования тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета).

Методические указания. Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации об их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.

Тема № 24. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

Методические указания. Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.

Тема № 25. История развития пауэрлифтинга.

Тема № 26. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Тема № 27. Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

Тема № 28. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

3.1.2.Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

**3.1.3.** **Общефизическая подготовка для групп базового уровня.**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, 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. Изменение направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнений 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;

- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы. 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 с руками, 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 партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой;

- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах. на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);

- прыжки в длину с места и с разбега;

- прыжки в высоту с места;

- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;

- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

- Плавание:

- для неумеющих плавать – овладение техникой плавания;

- плавание на дистанцию 225, 50, 100м;

- прыжки, ныряние;

- приемы спасения утопающих.

3.1.4. Обязательные предметные области « специальная физическая

подготовка»

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности

осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренируемость.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически - как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

Быстрота - это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

Сила - это способность преодолевать определенное сопротивление. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Гибкость - способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

Ловкость - это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

**3.2. Специальная физическая подготовка**

***3.2.1. Общие методические рекомендации***

При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные для силового троеборья.

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

•основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц,

скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

•эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления - повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности;

•индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

•в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся "преодолевающему" режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

•важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие;

•как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Положения силовой тренировки:

• исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировки и, например, при занятиях направленных на мышечную выносливость;

• принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами;

• принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:

1) выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;

2) варьировать число повторений;

3) изменять последовательность выполнения упражнений;

4) чаще менять подбор упражнений в тренировке;

5) выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении;

6) варьировать скорость выполнения упражнений;

7) изменять время отдыха между подходами;

8) варьировать величину отягощений;

9) использовать различные принципы тренировочного процесса;

10) изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных

групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

• Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений).

Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений);

- далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений);

- далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).

• Методика супермножественного подхода (представляет собой поочерёдное

выполнение упражнений для различных мышечных групп).

Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).

• Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например верхних и нижних конечностей).

• Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).

• Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).

• Методика круговой тренировки.

Основой тренировок с троеборцами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий. Однако, при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках. Наряду с методом максимальных усилий для развития силы используются повторный метод, "ударный" метод, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие. Представляется важным выяснить положительные и отрицательные стороны использования разных методов в тренировки начинающих троеборцев.

3.3. Обязательная предметная область «вид спорта» для базового уровня сложности

Технико-тактическая подготовка

***3.3.1.Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).***

Для групп базового уровня.

***ПРИСЕДАНИЕ.*** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и цент тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

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

***ЖИМ ЛЕЖА***. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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 коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

**Для всех упражнений в пауэрлифтинге**. Целостное и расчлененное 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.

***3.3.2. Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства.***

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

***3.3.3. Развитие специфических качеств троеборца.***

Упражнения, используемые в тренировке троеборца.

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с виса, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

1. **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основное содержание психологической подготовки троеборцев состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфического «чувства штанги»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на троеборцев, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих троеборца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

**V.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в пауэрлифтинге вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы.

**1. Естественные и гигиенические средства:**

* Рациональный режим дня;
* Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
* Естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

**2. Педагогические средства:**

* Рациональное планирование тренировки;
* Правильное построение тренировочных занятий с использованием средств для снятия утомления.

**3. Медико-биологические средства:**

* Специальное питание и витаминизация;
* Фармакологические;
* физиотерапевтические;
* Бальнеологические.

**4. Психологические средства:**

* психорегулирующие тренировки;
* организация комфортных условий жизни спортсменов;
* Аутогенные тренировки.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парня баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, коррегирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма учащихся.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Учащиеся должны хорошо представлять значение восстановительных факторов и уметь использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

**VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важны фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке троеборца следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

**Виды воспитания**

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в пауэрлифтинге, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям пауэрлифтинга.

Правовое: воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

**Воспитание спортивного коллектива**:

* варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
* повышение знаний тренера о коллективе;
* формирование личности спортсмена;
* изучение спортсмена кА члена коллектива;
* изучение учебной группы как коллектива;
* изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения к коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
* управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

**Средства, методы и формы воспитательной работы**

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

**Содержание воспитательной работы**

1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.

3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.

5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

8) Создание истории коллектива.

9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

**Недопустимы в воспитательной работе**

1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.

2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.

3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.

4) Нарушение дисциплины.

5) Недостаточная требовательность к спортсменам.

6) Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.

7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

**VII.СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать с 5-6 года обучения базового уровня и продолжать тренерско-судейскую практику на углубленном уровне подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся базового уровня 5-6 годов обучения должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на базовом уровне необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

**VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество |
| 1 | Помещение тренажерного зала 217,6 м2 | 1 |
| 2 | Тренажеры (для различных групп мышц) | 18 шт. |
| 3 | Диски для штанги D-26 | 70 кг. |
| 4 | Гимнастические палки | 20 шт. |
| 5 | Скакалка | 20 шт. |
| 6 | Гантели | 40 пар |
| 7 | Бодибары | 15 шт. |
| 8 | Фитболы | 15 шт. |
| 9 | Степы | 15 шт. |
| 10 | Штанга олимпийская | 3 шт. |
| 11 | Малая штанга | 4 шт. |
| 12 | Диски для штанги D-55 | 600 кг. |
| 13 | Гири – 8, 16, 24, 32 кг. | 8 шт. |
| 14 | Груша боксерская | 1 шт. |

**IX. Список литературы**

1. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. «Тяжёлая атлетика» (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005
2. Бычков А.Н., «Пауэрлифтинг (силовое троеборье), Красноярск, 1999
3. Бойко В.В., «Целенаправленное развитие двигательных способностей» М.: Физкультура и спорт, 1987
4. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.: Физкультура и спорт, 1977
5. Годик М.А., «Спортивная метрология» Учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 1988
6. Дворкин Л.С. «Тяжёлая атлетика: учебник для вузов» М.: Советский спорт, 2005
7. Лавренко К., «О недостатках недельного планирования» Мир силы. – 2001 №1. – с.36-38
8. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтёра Мир силы. 2001. -№1. –с.27
9. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика М.: Знание, 1986. – 96с.
10. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М.: из фондов РГБ, 2006

**X. ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение № 1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА **ПАУЭРЛИФТИНГ**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Требования к зачислению на уровень обучения по пауэрлифтингу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап обучения (группа)** | | **Требования на конец года** |
| Базовый уровень | 1 года | КПН |
| 2 года | КПН |
| 3 года | КПН + выполнение 3 юн. разряда |
| 4 года | КПН + выполнение 2 юн. разряда |
| 5 года | КПН + выполнение 1 юн. разряда, III |
| 6 года | КПН+ выполнение III, II |
|  |  |

Приложение №2

**Система контроля и зачѐтные требования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные тесты для приёма на обучение по**  **дополнительной предпрофессиональной программе**  **по виду спорта – пауэрлифтинг** | | |
| **Развиваемое**  **физическое**  **качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | девушки |
| **Быстрота** | Бег 30 м (не более 6,0 с) | Бег 30 м (не более 6,2 с) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз) | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 8 раз) |
| **Выносливость** | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с) | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 5 с) |
| **Сила** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 6 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (ноги закреплены) (не менее 8 раз) | Подъем туловища из положения лежа (ноги закреплены) (не менее 6 раз) |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ 2-4 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
|  | юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 30 м | не более 5,0 с | не более 6,0 с |
| Бег 60 м | не более 9,0 с | не более 10,0 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок вверх с места | не менее 55 см | не менее 40 см |
| Прыжок в длину с места | не менее 220 см | не менее 190 см |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 8 раз | не менее 6 раз |
| Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100° | не менее 8 раз | не менее 6 раз |
| Выносливость | Вис на перекладине | не менее 20 с | не менее 15 с |
| Скоростные качества | Прыжки на гимнастическую скамейку | за 10 с (не менее 10 раз) | за 10 с (не менее 8 раз) |

Приложение №3

**Учебный план образовательного процесса на 46 недель**

**для базового уровня сложности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Предметная область | Год обучения | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | **34** | **34** | **38** | **46** | **62** | **72** |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | **88** | **82** | **90** | **98** | **104** | **112** |
| 1.3. | Вид спорта | **84** | **88** | **110** | **138** | **162** | **188** |
| Специальная физическая подготовка | 18 | 18 | 26 | 34 | 48 | 56 |
| Технико-тактическая подготовка | 54 | 54 | 64 | 78 | 86 | 98 |
| Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях | 12 | 12 | 20 | 26 | 28 | 34 |
| 2. | Вариативные предметные области | | | | | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | **50** | **50** | **62** | **64** | **64** | **66** |
| 2.2. | Спортивное и специальное оборудование | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| 3. | Аттестация (текущая, промежуточная) | **10** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| Количество часов в неделю | | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Количество занятий в неделю | | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 |
| Общее количество часов в год | | **276** | **276** | **322** | **368** | **414** | **460** |
| Общее количество занятий в год | | 138 | 138 | 184 | 184 | 230 | 276 |
| Самостоятельная работа | | *36* | *36* | *42* | *48* | *54* | *60* |
| Общее количество часов в год | | ***312*** | ***312*** | ***364*** | ***416*** | ***468*** | ***520*** |

Приложение №4

**Годовой учебный план-график**

**Группа базового уровня 1-го года обучения**

**Недельная нагрузка - 6 часов. Годовая – 276 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование материала** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **Всего** |
| **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Теоретические занятия** | **4** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | - | **34** |
| **2.Общефизическая подготовка /ОФП/** | **9** | **9** | **9** | **10** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **5** | - | **88** |
| **3.Вид спорта** | **6** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **10** | **8** | **8** | **10** | **4** | - | **84** |
| **3.1.Специальная физическая подготовка** | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 3 |  | 3 | 2 | 2 |  | 18 |
| **3.2.Технико-тактическая подготовка** | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 7 | 5 | 5 | 8 | 1 |  | 54 |
| **3.3.Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях** |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |  | 3 |  |  | 1 |  | 12 |
| **4.Вариативные предметные области** | **7** | **7** | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | - | **60** |
| **4.1.Различные виды спорта и подвижные игры** | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 50 |
| **4.2. Спортивное и специальное оборудование** | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 10 |
| **5. Аттестация (контрольные и переводные испытания)** |  |  |  |  | **4** | **2** |  | **2** | **2** |  |  |  | **10** |
| **ИТОГО часов:** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **16** |  | **276** |

**Годовой учебный план-график**

**Группа базового уровня 2-го года обучения**

**Недельная нагрузка 6 часов. Годовая – 276 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование материала** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **Всего** |
| **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Теоретические занятия** | **4** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | - | **34** |
| **2.Общефизическая подготовка /ОФП/** | **7** | **9** | **8** | **8** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **4** | - | **82** |
| **3.Вид спорта** | **6** | **6** | **9** | **10** | **8** | **8** | **10** | **8** | **8** | **10** | **5** | - | **88** |
| **3.1.Специальная физическая подготовка** | 2 | 2 | 3 |  | 2 |  | 3 |  | 3 | 2 | 2 |  | 19 |
| **3.2.Технико-тактическая подготовка** | 4 | 4 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 | 5 | 5 | 8 | 1 |  | 57 |
| **3.3.Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях** |  |  | 1 | 2 | 2 | 3 |  | 3 |  |  | 1 |  | 12 |
| **4.Вариативные предметные области** | **7** | **7** | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | - | **60** |
| **4.1.Различные виды спорта и подвижные игры** | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 50 |
| **4.2. Спортивное и специальное оборудование** | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 10 |
| **5. Аттестация (контрольные и переводные испытания)** | **2** |  |  |  | **4** | **2** |  | **2** | **2** |  |  |  | **12** |
| **ИТОГО часов:** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **16** |  | **276** |

**Годовой учебный план-график**

**Группа базового уровня 3-го года обучения**

**Недельная нагрузка 7 часов. Годовая – 322 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование материала** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **Всего** |
| **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. Теоретические занятия** | **4** | **4** | **4** | **4** | **3** | **4** | **4** | **3** | **3** | **3** | **2** |  | **38** |
| **2.Общефизическая подготовка /ОФП/** | **9** | **9** | **9** | **9** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **6** |  | **90** |
| **3.Вид спорта** | **8** | **8** | **11** | **12** | **10** | **10** | **12** | **10** | **10** | **12** | **7** |  | **110** |
| **3.1.Специальная физическая подготовка** | 3 | 3 | 3 |  | 3 |  | 4 |  | 3 | 4 | 3 |  | 26 |
| **3.2.Технико-тактическая подготовка** | 5 | 5 | 6 | 8 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 8 | 1 |  | 64 |
| **3.3.Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях** |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |  | 20 |
| **4.Вариативные предметные области** | **8** | **8** | **7** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **7** |  | **72** |
| **4.1.Различные виды спорта и подвижные игры** | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 62 |
| **4.2. Спортивное и специальное оборудование** | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 10 |
| **5. Аттестация (контрольные и переводные испытания)** | **2** |  |  |  | **4** | **2** |  | **2** | **2** |  |  |  | 12 |
| **ИТОГО часов:** | **31** | **29** | **31** | **31** | **31** | **30** | **30** | **29** | **29** | **29** | **22** |  | **322** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение № 5

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N   п/п | Вид тренировочных   сборов | Предельная продолжительность сборов базового уровня (количество дней) | | Оптимальное число   участников сбора |
| 4-6 года обучения | 1-3 года обучения |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к   международным соревнованиям | 18 | - | Определяется   организацией,   осуществляющей  обучение по дополнительным предпрофессиональным программам |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к   чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к   официальным соревнованиям субъекта   Российской Федерации | 14 | - |
| **2. Специальные тренировочные сборы** | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по   общей или специальной   физической подготовке | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих   обучение на этапе  базового уровня |
| 2.2. | Восстановительные   тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники   соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы   для комплексного   медицинского   обследования | До 5 дней, но не более  2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского   обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в   каникулярный период | До 21 дня подряд   и не более двух   сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих   обучение на этапе  базового уровня |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы   для кандидатов на зачисление в   образовательные учреждения среднего   профессионального образования,   осуществляющие деятельность в области   физической культуры и спорта | До 60 дней |  | В соответствии с   правилами приема |