**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6» г.БЕЛГОРОДА**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании тренерского совета « 03 » апреля 2023 г.  Протокол №8  Руководитель тренерского совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Чурикова | Принята  на педагогическом совете  МБУДО СШ №6 г.Белгорода  Протокол №3  «06» апреля 2023 г. |
| Рассмотрена на заседании методического совета « 23 » марта 2023 г.  Протокол №7  Руководитель МО СШ №6  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.Б. Шварева | «Утверждаю»  Директор  МБУДО СШ №6 г.Белгорода  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н. Яковлев  Приказ № 37 от 6 апреля 2023 г. |

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта

«Пауэрлифтинг»

# Возрастная категория: 10-18 лет

# Срок реализации программы - 1 год

**г. Белгород 2023**

# Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по пауэрлифтингу для всех учебно-тренировочных групп на весь период обучения составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России 20 декабря №1274.

**Педагогическая целесообразность** определена общей последовательностью изучения программного материала, что позволит тренерам-преподавателям МБУ ДО СШ №6 по пауэрлифтингу придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Программа выполняет основные педагогические принципы: доступность, постепенность, систематичность. Весь учебный материал в программе излагается в этапе: спортивно-оздоровительный (СОГ). Это позволяет дать тренерам единое направление в учебно-тренировочном процессе. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, теоретической и психологической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Программа включает комплексы специальных упражнений, программы тренировок для всех учебно-тренировочных групп.

Основной **целью** обучения и воспитания обучающихся является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
* укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* обеспечение гражданско-патриотического, военно-патриотического, духовно-нравственного, трудового воспитания обучающихся;
* выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
* профессиональная ориентация обучающихся;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
* социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
* формирование общей культуры обучающихся;
* Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

# Ожидаемые результаты:

В результате изучения программы, обучающиеся

# должны знать:

1. Основные понятия, термины пауэрлифтинга, правила безопасности.
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни.
3. Историю развития пауэрлифтинга.
4. Правила соревнований в избранном виде спорта.

# должны уметь:

1. Применять правила безопасности на занятиях.
2. Владеть основами гигиены, соблюдать режим дня.
3. Владеть основами техники пауэрлифтинга, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, необходимые для перевода на программы спортивной подготовки по пауэрлифтингу.

Способы определения желаемых результатов: наблюдение, опрос, анкетирование, тестирование.

**Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

* 1. **Комплектование учебных групп**

Комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с учащимися осуществляется администрацией и педагогическим советом МБУДО СШ

№6 в соответствии с локальными актами.

Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива МБУДО СШ №6.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов перешедших из других видов спорта и проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке для поступления в спортивные школы.

Требования к комплектованию учебных групп по пауэрлифтингу:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Год обучения** | **возраст** | **разряд** |
| Спортивно-  оздоровительный | Весь период  обучения | 10-12 лет | б/р |

Набор и приём в спортивную школу осуществляется приёмной комиссий МБУДО СШ №6, зачисление учащихся оформляется приказом на основании протокола комиссии.

# Организация учебно-тренировочного процесса

Учебная работа в МБУДО СШ №6 на отделении пауэрлифтинга проводится круглогодично на основании данной программы.

Поступившие в МБУДО СШ №6 распределяются по учебным группам с учётом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

* групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (По каждой теме тренер предлагает обучающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта);
* практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому администрацией школы;
* индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов (Приложение к данной программе);
* участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
* учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно- тренировочных сборах;
* просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

Кроме того, обучающиеся спортивной школы обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники (дома).

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться, установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

# Основные задачи учебных групп

# В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются основные задачи

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

# Планирование и учёт учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планам предусматриваются теоретические и практические занятия, задача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы. Может быть один или несколько подготовительных и соревновательных месяцев. Троеборцы выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки троеборцам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Документы планирования и учёта работы на отделении пауэрлифтинга: по планированию:

* рабочая программа + индивидуальное планирование;
* учебный план;
* расписание занятий;
* календарный план спортивно-массовых мероприятий;

**по учёту:**

* журнал учёта групповых занятий;
* личные карточки и заявления учащихся;
* дневники тренировки спортсменов;
* разрядные книжки спортсменов;
* протоколы соревнований.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

распределения учебных часов

группа СОГ 4 часа в неделю 184 часа в год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование материала | 1Х | Х | Х1 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всего |
| 1. Теоретические занятия | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **-** | **21** |
| 2. Общефизическая подготовка /ОФП/ | **12** | **16** | **14** | **12** | **16** | **10** | **12** | **14** | **12** | **12** | **5** |  | **135** |
| 3. Специальная физическая подготовка | **-** | **-** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **-** | **18** |
| 4. Контрольные и переводные испытания | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  | **4** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО: | **16** | **18** | **18** | **16** | **20** | **16** | **16** | **18** | **18** | **16** | **8** | **4** | **184** |

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

по разделам обучения на спортивно-оздоровительном этапе обучения по пауэрлифтингу: на 46 недель тренировочных занятий и 6 недель самостоятельной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Объём деятельности %** |
| Общая физическая подготовка | 60-70 |
| Специальная физическая подготовка | 20-30 |
| Технико-тактическая подготовка | 7-15 |
| Теоретическая подготовка | 3-10 |
| Психологическая подготовка | 5 |
| Медицинское обследование | 1,5 |
| Самостоятельная работа | 11 |

# 1.5. Организационные и методические указания.

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

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

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его

элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

**Подготовительная часть** (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

**Основная часть** (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

**Средства.**

Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

**Заключительная часть** (10% времени занятия): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания

и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования.

Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

**Раздел 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Учебный материал**

# Теоретические занятия

Для спортивно-оздоровительных групп

*История физической культуры. Физическая культура и спорт в России.*

Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

*Гигиена, врачебный контроль, техника безопасности.*

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Медицинский осмотр в школе, во врачебно-физкультурном диспансере. Признаки заболевания. Режим питания и питьевой режим.

*Самоконтроль, техника безопасности.*

Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

# Физическая культура и спорт в России:

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей 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. Антидопинговые организации.

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 единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

# Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

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

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

# Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

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.

# 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.

# Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени 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.

# Антидопинг.

Понятие о допинге. Исторический обзор проблемы допинга. Мотивация нарушений антидопинговых правил. Запрещенные субстанции. Запрещенные методы. Последствия допинга для здоровья. Допинг и спортивная медицина. Психологические и имиджевые последствия допинга

# 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.

# Методика обучения троеборцев.

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным 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.

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

# Планирование спортивной тренировки.

Планирование и учёт проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

# Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении.

Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

# Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

**Воспитательная работа**

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно- оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всего обучения тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

* торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
* проводы выпускников;
* просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
* проведение тематических праздников;
* встречи со знаменитыми спортсменами;
* экскурсии, культпоходы в музеи казачьей славы и на выставки;
* трудовые сборы и субботники;
* оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально- волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

В процессе тренировки решаются и воспитательные задачи. Преподаватели должны воспитывать у юных спортсменов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

Важным условием для успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, хорошая их организация, высокая требовательность к посещаемости и выполнению норм и правил личной гигиены. Особое значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Воспитательную работу нужно также проводить вне учебных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения выставок, просмотра фильмов, соревнований.

Тренер-преподаватель обязан поддерживать связь с родителями юных спортсменов, классными руководителями, следить за успеваемостью уча- щихся и так далее.

*Примечание: Воспитательная работа на отделении строится с учетом Плана воспитательной работы МБУ ДО СШ №6 на текущий учебный год.*

**Материально-техническая база,  оборудование и спортивный инвентарь**

* Тренажерный зал
* Раздевалки
* Душевые

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 2 | Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг | пар | 10 |
| 3 | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | пар | 2 |
| 4 | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 2 |
| 5 | Магнезница | штук | 1 |
| 6 | Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см) | пар | 3 |
| 7 | Помост для пауэрлифтинга | комплект | 2 |
| 8 | Секундомер | штук | 2 |
| 9 | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 10 | Скамья для жима лежа | штук | 2 |
| 11 | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 12 | Стойка под гантели | штук | 2 |
| 13 | Стойка под диски и грифы | штук | 4 |
| 14 | Стойки для приседания со штангой | штук | 2 |
| 15 | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 16 | Штанга для пауэрлифтинга (350 кг) | комплект | 3 |
| 17 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 18 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 19 | Мяч волейбольный | штук | 1 |

**Список литературных источников:**

1. Богачев, В. Хорсенс -92: точка отсчета/ В. Богачев. - Москва: Олимп,2003.
2. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. - Москва: Физкультура и спорт, 2005.
3. Костил, Д. Л. Физиология спорта / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
4. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
5. Смолов, С. 10. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смолов. - Москва: Атлетизм, 2000.
6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян.- Москва: Советский спорт, 2002.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов - Москва: Терра спорт, 2004.

Перечень Интернет-ресурсов:

* [www.mossport.ru](http://www.mossport.ru)
* [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
* <https://minsport.gov.ru>