Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Камышловского городского округа

|  |  |
| --- | --- |
| Принят на заседании педагогического совета от «27» июня 2023 г.Протокол № 15  | УТВЕРЖДАЮИ.о. директора МАУ ДО «СШ» КГО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Г. Черкасских30 июня 2023г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Возраст обучающихся: 10 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Автор-составитель:

Артамонов А.А.,

тренер-преподаватель

г. Камышлов, 2023

|  |
| --- |
| Оглавление  |
| I. | Общие положения | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» | 4 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 6 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «пауэрлифтинг» | 7 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2.4. | Спортивные соревнования | 9 |
| 2.5. | Годовой учебно-тренировочный план | 10 |
| 2.6. | Календарный план воспитательной работы | 13 |
| 2.7. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  | 16 |
| 2.8. | Планы инструкторской и судейской практики | 19 |
| 2.9. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 20 |
| III.  | Система контроля | 26 |
| IV | Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг» | 29 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовке | 46 |
| 4.2. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 53 |
| v. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 63 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 64 |
| VII. | Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками | 67 |
| VIII. | Информационно-методические условия реализации Программы | 68 |

1. **Общие положения**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «пауэрлифтинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 962, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказ Минспорта России от 20.12.2022 № 1274 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, (ч. 1 cт. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее - НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).
3. **Целью программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
4. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта**

**«Пауэрлифтинг»**

Вид спорта «Пауэрлифтинг» образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга, пауэрлифтинг или силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения:

приседания;

жим лежа на горизонтальной скамье;

тяга штанги.

Пауэрлифтингом занимаются как мужчины, так и женщины разного возраста. Соревнования проводятся между спортсменами по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст. Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения. Из этих трех попыток, не считая четвертой попытки для рекордных целей, выбирается лучший результат для каждого вида упражнений, и этот результат складывается с общей суммой. Победителем в категории признается тот спортсмен, у которого максимальная общая сумма. Если два и более спортсмена набирают одинаковую сумму, то более легкий спортсмен получает преимущество над более тяжелым.

Пауэрлифтинг включает последовательное выполнение трех упражнений.

1. **Приседание.** После снятия штанги со стоек атлет должен принять стартовое положение, при этом его туловище должно быть в вертикальном положении, а гриф располагается не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, обувь всей подошвой соприкасается с поверхностью помоста, ноги в коленях выпрямлены. После сигнала судьи, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Вернуться в исходное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами атлет должен без двойного вставания или любого движения вниз, и принять неподвижное положение. После чего судьей дается команда вернуть штангу на стойки. Атлет не имеет права держаться руками за втулки или диски во время выполнения упражнения.

2. **Жим лежа на горизонтальной скамье** Скамья располагается на помосте передней частью к старшему судье. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами, соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены в «замке» вокруг грифа. Расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см. Использование обратного хвата запрещено. После снятия штанги со стоек атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками. После получения сигнала атлет опускает штангу на грудь. Выдерживает в неподвижном положении на груди до команды судьи, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на полную их длину. После фиксации в этом положении судьей дается сигнал, и атлет возвращает штангу на стойки.

3. **Тяга** Атлет располагается лицом к передней части помоста, штанга – горизонтально впереди ног, удерживается разноименным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Штанга удерживается в неподвижном положении до подачи сигнала главного судьи. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.

Особенности: Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельностях организм атлета приспосабливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность. Например, в таких видах спорта, как пауэрлифтинг, на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха.

* 1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 6 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Спортивной школе:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
* возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
* объемов недельной тренировочной нагрузки;
* выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
* спортивных результатов;
* возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
* наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг». (п. 36 и п. 42 Приказа N- 1144н)
1. возможен перевод обучающихся из других Организаций, (пп. 4.2. *Приказа № 634)*
2. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1. *(пп. 4.3. Приказа № 634)*
	1. **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Пауэрлифтинг»**

**Таблица № 2**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| НП-1 | НП-2 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, *(п. 46 Приказа № 999)*

* 1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно­-тренировочной группой (подгруппой).

*Учебно-тренировочные занятия:*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

 - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

 - смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий;

 - работа по индивидуальным планам;

 - тренировочные сборы;

 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

 - инструкторская и судейская практика;

 - медико-восстановительные мероприятия.

 *Учебно-тренировочные мероприятия:*

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, (п. 19 cm. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно­-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов), (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

**Таблица № 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям
 |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия
 |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды, (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

* 1. **Спортивные соревнования**
	2. *Объем соревновательной деятельности*

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "пауэрлифтинг";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884999/#0) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

* 1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика *(пп.15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Спортивная школа составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*пп. 3.4. Приказа № 634).*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, *(п. 3.6.2 СП2.4.3648-20)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Спортивной школе:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно­тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с

выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно­тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; *(пп. 3.7. Приказа № 634)*

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, вкомандных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, *(пп. 3.8 Приказ № 634)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся, (пп. 3.1 Приказа № 634)
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно­тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), (пп. 3.2 Приказа № 634)
3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
* ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия, (п. 3.3 Приказа № 634)

**Таблица № 5**

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| НП- 1 | НП-2 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
|  | Общая физическая подготовка  | 118 | 148 | 160 | 217 | 273 | 201 | 209 |
|  | Специальная физическая подготовка  | 71 | 102 | 212 | 248 | 244 | 368 | 414 |
|  | Спортивные соревнования  | - | - | 31 | 37 | 43 | 88 | 97 |
|  | Техническая подготовка  | 35 | 50 | 78 | 80 | 95 | 125 | 112 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая  | 5 | 6 | 15 | 18 | 29 | 16 | 38 |
|  | Инструкторская и судейская практика  | - | - | 12 | 12 | 22 | 17 | 38 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 6 | 12 | 12 | 22 | 17 | 28 |
|  | **Общее количество часов в год** | 234 | 312 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 |

**Таблица № 6**

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
|  | Общая физическая подготовка (%) | 46-55 | 41-50 | 25-40 | 20-25 |
|  | Специальная физическая подготовка (%) | 25-30 | 30-35 | 35-40 | 38-47 |
|  | Спортивные соревнования (%) | - | - | 5-7 | 5-15 |
|  | Техническая подготовка (%) | 10-20 | 10-20 | 10-15 | 10-15 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 1-2 | 1-2 | 2-5 | 2-5 |
|  | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 3-4 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 cm. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 7.

**Таблица № 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Направление работы | мероприятия | Сроки проведения |
| 1. **Профориентационная деятельность**
 |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:****-** практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:****- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;- формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 1. **Здоровьесбережение**
 |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено**:- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:**- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). |  |
| 1. **Патриотическое воспитание обучающихся**
 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. |  |
| 1. **Развитие творческого мышления**
 |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. |  |

* 1. **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 cm. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 cm. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ)

В Спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
* ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
* ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 8

**Таблица № 8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушениеантидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА ’ | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональныхантидопинговыхмероприятиях | поназначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:сценарий/программа, фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональныхантидопинговыхмероприятиях | поназначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «пауэрлифтинг». (п. 5 ч. 2 cm. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

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

Занятие следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся 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: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающих к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

Знание этики поведения спортивных судей;

Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

**Таблица № 9**

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Умения и навыки** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **Начальная подготовка** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)\_** |
|  | Работа с документацией | - | Составление положения о соревнованиях. Ведение протокола соревнований. |
|  | Работа с группой | Обязанности дежурного в группе. Умение провести разминку в группе | Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр. |
|  | судейство | Изучение правил соревнований | Судейство в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня. |

* 1. **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Контроль за состоянием здоровья обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании Приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г. № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска лиц, занимающихся спортом, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинскими специалистами ГАУЗ СО «Камышловская ЦРБ»:

*На этапе начальной подготовки* – 1 раз в год;

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* – 1 раз в год;

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* – 1 раз в 6 месяцев.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

• педагогические,

• психологические,

• гигиенические

• медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические средства основаны на обучение приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. Однако в настоящее время в спортивных школах возросла роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение приобретает определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Рациональное питание**. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

**Сон.** Одним их эффективных восстановителей является сон. Это самый универсальный восстановитель после всех видов нагрузок: физических, интеллектуальных, эмоциональных и т. д. Сон - это жизненно важная потребность организма. После нескольких суток лишения сна у человека развиваются серьезные психические расстройства, которые могут закончиться смертью.

*Естественный физиологический сон*. У человека он носит суточных характер. Взрослый человек спит один, реже двух раз в день. Длительность сна составляет в среднем около 8 часов. Индивидуальные колебания могут достигать значительных величин. Во время сна сильно расслабляется скелетная мускулатура, что является необходимым условием для полноценного отдыха. Гладкая мускулатура (сосуды, бронхи и др.), напротив, находится в состоянии повышенного тонуса. Температура тела несколько снижена, интенсивность основного обмена веществ понижена на 10-15%, что говорит о большой экономичности работы организма в целом. Значительно замедлены катаболические процессы.

**Физические факторы**. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили **суховоздушные бани - сауны**. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) -не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12...+15°С).

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

**Фармакологические средства** восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

**Фитотерапия**. Существуют фармакологические средства, которые могут усиливать или ослаблять обменные процессы, активизировать иммунную систему, регенеративные процессы. Эти препараты имеют растительное и животное происхождение. Изучением и применением таких веществ для лечения и профилактики заболеваний занимается фитотерапия.

Фитотерапия в спорте — это раздел спортивной медицины, имеющий ряд преимуществ перед традиционными методами восстановления и лечения. К препаратам растительного и животного происхождения, относящиеся к не допинговым средствам повышения и восстановления спортивной работоспособности относятся адаптагены, ноотропы, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты и антигипоксанты, витамины и витаминные комплексы, биологически активные добавки к пище.

**Психологические средства восстановления**

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице №** **10**

Таблица № 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)(по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

1. **Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

* 1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств укрепление здоровья.

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год *(п.5 Приказа № 634)*.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации), (п. 3.2 cm. 84 Федерального закона № 27З-ФЗ)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Пауэрлифтинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта, (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12:

Таблица № 11

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | **Норматив свыше года обучения** |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее |
| 9 | 7 | 11 | 9 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | не менее |
| 27 | 24 | 32 | 28 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | С | не менее | не менее |
| 7.0 | 8.0 |
| 2.2. | Приседание, ладони на затылке | Количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 15 | 10 |

**Таблица № 12**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "пауэрлифтинг"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| 11 | 9 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 32 | 28 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более |
| 13 | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70 % от повторного максимума | Количество раз | не менее |
| 8 | 8 |
| 2.2. | Жим лежа (вес штанги 70 % от повторного максимума) | Количество раз  | не менее |
| 8 | 8 |
| 2.3. | Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума) | Количество раз | не менее |
| 6 | 6 |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | Не менее |
| 9.0 | 9,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд". «первый спортивный». |

1. **Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Известно, что возрастные особенности человека важны при организации и в содержании занятий силовой подготовки учащихся.

Возрастные особенности развития силы - это качественные и количественные изменения при проявлении физических способностей, которые связаны с наследственными программами их индивидуального развития. Необходимо отметить, что качественные и количественные изменения в физических способностях происходят у школьников постепенно, и соответствуют возрастным периодам, но учитывая тот факт, что каждый школьник развивается по собственным наследственным программам, то между учащимися одного возраста могут быть возрастные различия.

Период развития детей от 11-17 лет принято считать подростковым, в этот период происходит бурное развитие и перестройка всего организма ребенка. Когда ребенку исполняется 14-15 лет, то сложно не заметить, что в этот период он начинает активно расти. Так, некоторые дети вырастают за год на 3-7 см, что является достаточно сложным испытанием для всего организма. Активнее всего растут трубчатые кости, формируется грудная клетка, руки и ноги, подросток становится непропорциональным, может быть нарушена координация движений. Специфика подросткового возраста определяется, прежде всего, биологическим фактором – процессом бурного полового созревания. Процесс полового созревания протекает под контролем нервной системы и при участии желез внутренней секреции.

У девочек изменяется форма скелета, таз расширяется, иначе распределяются мышечная и жировая ткань, фигура приобретает женские очертания. У мальчиков в процессе взросления меняется голос, работа половых органов. Интенсивный рост скелетных мышц идет в условиях тканевой и кислородной недостаточности.

Организм испытывает перегрузки. У детей 14-15 лет организм в целом развивается активнее, чем у взрослых, поэтому общее количество крови по отношению к весу тела у них больше. Ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей мышечной силы. В возрасте 13—14 лет сила двуглaвoй мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца при динамической работе достигает большей величины по сравнению с детским возрастом (8—9 лет). Об этом же свидетельствуют исследования А.В. Коробкова, который отмечал, что нарастание силы различных групп мышц в пересчете на 1 кг веса тела у 13—14-летних подростков происходит более интенсивно, чем у детей 8—9 лет и юношей 18—20 лет. Автор считает, что величина силы в пересчете на 1 кг веса тела у подростков в 13—14 лет достигает таковой у взрослых людей 20—30 лет. Одной из причин увеличения мышечной силы у детей является возрастание мышечной массы тела, т.е. увеличение мышечного поперечника. Мышечная масса начинает возрастать с 7 лет, но более заметный ее рост происходит в период пoловoго созревания. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16—17 лет, а ее уровень сохраняется от 41—50 лет. Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или костный возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 16-17 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. В 16-17 лет уже сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна.

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся. Личность одаренного силового троеборца характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднимание непредельного отягощения до выраженного утомления. Выбор нагрузки во многом зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, структуре мышц, типа высшей нервной деятельности и др.

Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

* Отдельное тренировочное занятие является элементом тренировочного процесса. Его цель и задачи определяются выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.
* Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух­трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.
* В начале тренировочного занятия выполняются соревновательные (приседания, жим лежа, тяга) или близкие к ним по структуре и величине отягощения упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим (последний подъем в подходе должен выполняться с околопредельным усилием независимо от количества повторений в подходе).
* После основных соревновательных упражнений необходимо выполнять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и увеличение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.
* Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.
* На любом этапе подготовки спортсмен должен выполнять такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощений и интервалы отдыха.
* Тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях - три раза в неделю. Причем один раз нагрузка должна быть околопредельной или предельной, а через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес уменьшается на 20-30% по сравнению с предыдущей, а количество подходов и повторений не изменяется (1-я тренировка - 90%, 2-я тренировка - 60-70% от лучшего результата в упражнении). При трехразовом включении соревновательных упражнений (при условии быстрого восстановления) можно провести среднюю тренировку (1-я тренировка - 90%; 2-я тренировка - 75-80%; 3-я тренировка - 60% от лучшего результата в упражнении).
* Наиболее оптимальным по продолжительности является 7-ми дневный тренировочный микроцикл.
* Недельные тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений, количество подходов и повторений.
* Количество повторных максимумов в одном подходе

соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного микроцикла к другому с увеличением веса отягощения, соответственно. Пример: 1-я неделя 80% - 5 подходов х 5 повторений; 2-я неделя 85% - 4 подхода х 4 повторения; 3-я неделя 90% - 3 подхода х 2-3 повторения; 4-я неделя 95-100% - 2 подхода х 1 повторение (% берутся от лучшего результата в упражнении).

* Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех (особенно в соревновательных) упражнениях с периодичностью ориентировочно 2-х недельных тренировочных микроциклов.
* Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-ти недельный период тренировок).
* Улучшение спортивных результатов в пауэрлифтинге должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием.
* В процессе тренировок силовыми упражнениями нельзя «копировать» тренировки знаменитых атлетов. Интенсивные нагрузки вызывают более глубокие сдвиги в организме начинающих атлетов и их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.
* Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее чем через 48 часов после предыдущей тренировки, то начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться 3 раза в неделю. С повышением уровня спортивной подготовки количество тренировок в неделю увеличивается.

Одной из главных задач является выбор величины веса снаряда для каждого тренировочного занятия. Доктор наук А.С.Медведев рекомендует следующие методы создания максимальных силовых напряжений:

* Повторное поднимание непредельного веса до выраженного утомления (с весами 60-70% от максимального результата).
* Использование максимальных усилий в подходе с 1-3 повторениями (с весами 90-100% от лучшего результата спортсмена).
* Поднимание непредельного веса с максимальной скоростью (вес 50-60%

от максимального).

* Научные исследования показывают, что при тренировке с весом 80-95%

от лучшего результата в упражнении, происходит оптимальное развитие силы (при этом необходимо их сочетать с подъемами меньших (60-70%) и больших (100-105%) весов).

* Если спортсмен в 5-6 подходах поднимает вес по 3-4 раза, то следует прибавить 2,5-5 кг и далее тренироваться с этим весом.

Американский ученый Р.Бергер определил, что наилучший прирост силы и мышечной массы дают шестикратные подъемы в одном подходе в медленном темпе.

Интервалы отдыха между подходами имеют большое значение. В среднем их длительность колеблется от 2 до 5 минут (зависит от степени тренированности, быстроты восстановительных процессов в организме и величины нагрузки, новичков интервал отдыха должен быть 4-5 минут).

Изометрический метод развития силы. При использовании этого метода изменяется тонус мышцы, она напрягается, но укорочения волокон не происходит. Упражнение выполняется на неподвижно закрепленном снаряде либо с весом более 100% от лучшего результата. Методика выполнения упражнения следующая:

1. Максимальное напряжение 80-100% (от наибольшего в данном исходном положении).
2. Вдох - усилие 6 сек. (задержка дыхания - выдох).
3. Пауза между усилиями 10-30 сек.
4. Наращивать усилия и сбрасывать нагрузку плавно.
5. В тренировку включать до 5-ти упражнений.
6. Каждое упражнение выполнять в 5 подходах.
7. В подходе 5-6 шестисекундных усилий с паузами между ними по 10-30 сек.
8. Отдых между подходами от 30 сек. До 1 мин.
9. Первый месяц занятий делать по два упражнения за тренировку, постепенно довести до 6 упражнений, добавляя по 1 упражнению в месяц.

Уступающий метод развития силы заключается в опускании тяжести с сопротивлением. Уступающую работу можно выполнять с весом 120-140% от лучшего результата в упражнении (поднимать с помощью).

Таблица № 13

**Соотношение величины нагрузки (в % от максимального результата) в различных методических приемах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методыразвитиясилы | Направленность методов развития силы | Содержание компонентов нагрузки |
| Весотягощения % от мах. | Кол-воповторенийупражнения | Кол-воподхо­дов | Отдыхмин. | Скоростьпреодолевающихдвижений | Темпвыполненияупражнения |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Методмаксимальныхусилий | Преимущественноеразвитиемаксимальной силы | до 100 и более | 1-3 | 2-5 | 2-5 | Медленная | Произвольный |
| Развитиемаксимальной силы с незначительным приростом мышечной массы | 90-95 | 5-6 | 2-5 | 2-5 | Медленная | Произвольный |
| Метод повторных усилий | Одновременное увеличение силы и мышечной массы | 85-90 | 5-6 | 3-6 | 2-3 | Средняя | Средний |
| Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы | 80-85 | 8-10 | 3 | 2-3 | Средняя | Средний |
| Уменьшение жирового компонента массы тела исовершенствованиесиловойвыносливости | 50-70 | 15-30 | 3-6 | 3-6 | Средняя | Высокий до максимального |
| Метод предельных усилий (до отказа) | Совершенствованиесиловойвыносливости(анаэробнойпроизводитель­ности)Совершенствованиесиловойвыносливости(гликолитическойемкости) | 30-7020-60 | До«отказа»До«отказа» | 2-42-4 | 5-101-3 | ВысокаяВысокая | СубмаксимальныйСубмаксимальный |
|  | Совершенствованиесиловойвыносливости(гликолитическойемкости) | 20-60 | До«отказа» | 2-4 | 1-3 | Высокая | Субмаксимальный |
| Методдинамическихусилий | Совершенствованиескоростиотягощенныхдвижений | 15-35 | 1-3 | До падения скорости | Довосстановления | Максимальная | Высокий |
| «Ударный» метод развития силы | Совершенствование«взрывной силы» иреактивнойспособностидвигательногоаппарата | 15-35 | 5-8 | До падениямощностиусилий | Довосстановления | Максимальная | Произвольный |

*Метод вынужденных повторений* используется только опытными атлетами (выполнение нескольких повторений с околопредельным результатом - больше не можете, тогда партнер помогает сделать еще несколько повторений с небольшой помощью).

*Метод сокращенного подъема* (неполный подъем). Особенно эффективен этот метод при приседании (полуприсед), жиме лежа (жим с груди - отрыв на несколько сантиметров, жим черед доску), тяга (тяга с плинтов от середины бедра). Мышцы постепенно привыкают к большому весу и в дальнейшем можно поднять вес на всю амплитуду движения.

*Метод остановки****.*** Во время подъема и опускания веса делается задержка движения.

*Метод изоляции****.*** Подбирается такое исходное положение, при котором работа смежных мышц изолирована.

*Пирамида.* Постепенное увеличение веса в первой половине серии и постепенное снижение веса во второй половине данного упражнения.

*Метод круговой тренировки*

В круг включаются упражнения, наиболее важные для избранного вида спорта (с учетом периода спортивной подготовки). Количество повторений и подходов зависит от задачи тренировки и уровня физической подготовленности занимающихся. Отдых между подходами регулируется с учетом уровня тренированности атлета.

**Примерная схема круговой тренировки в силовом троеборье**

Последовательность станций такова, что в тренировочную работу вовлекаются удаленные друг от друга мышечные группы, что позволяет избежать преждевременной усталости в любой мышце или группе мышц и добиваться максимальной нагрузки.

Основными принципами построения тренировок в специально- подготовительных упражнениях, способствующих росту мышечной массы, являются:

1. Смена комплекса каждые 4-5 недель.
2. На каждой тренировке менять порядок выполнения упражнений.
3. Периодически менять характер упражнений (только с гантелями или только на тренажерах).
4. Регулярно менять число повторов в подходах (делать «легкие» и «тяжелые» тренировки).
5. Изменять интервал отдыха между подходами от 40 сек. до 2 мин.

Физическая нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Величина нагрузки - мера воздействия этих упражнений.

Интенсивность нагрузки - степень напряжения при выполнении упражнений. Объем нагрузки - суммарное воздействие размеров нагрузки на организм спортсмена.

Эффект физической нагрузки после одного занятия или в процессе его, определяется понятием срочный тренировочный эффект (СТЭ). Сумма нескольких СТЭ дает кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

Норма нагрузки - это конкретная её доза необходимая для решения поставленной задачи.

***Дозирование нагрузки в отдельном упражнении***

1. Способы дозирования нагрузки:
* Изменение количества упражнений в тренировочном занятии (объем нагрузки).
* Изменение количества подходов (объем нагрузки).
* Изменение количества повторений в одном подходе (объем нагрузки).
* Изменение веса отягощения (интенсивность нагрузки).
* Изменение исходного положения (жим лежа, сидя, на наклонной скамейке).
* Изменение темпа выполнения упражнения (быстро, медленно) - интенсивность нагрузки.
* Изменение способа выполнения упражнения (жим через доску, тяга с плинтов).
* Изменение тренажеров и нестандартного оборудования.
* Выполнение упражнения с дополнительными заданиями (приседания, жим лежа, тяга - с остановками в отдельных фазах).
* Изменение времени отдыха между подходами.
1. В пауэрлифтинге специальную тренировочную нагрузку можно выражать в поднятых килограммах, тоннах, количестве подъемов и подходов. Различают объем и интенсивность тренировочной нагрузки. За общий объем специальной нагрузки принимается количество килограммов, поднятых спортсменом за одну тренировку, неделю, месяц, год.

Определяют его следующим образом: поднимаемый вес нужно умножить на количество повторений.

Интенсивность (средний вес штанги) определяется по количеству килограммов поднятых в одном упражнении, за одну тренировку, неделю, месяц, разделенных на число подъемов за этот же период.

При определении общего объема и интенсивности необходимо вначале подсчитать объем и интенсивность каждого выполняемого упражнения, а затем по объему за тренировку вывести суммарную нагрузку и разделить её на общее количество подъемов. Получается средний вес поднятой штанги за тренировку. Подсчитываются все попытки - удачные и неудачные.

1. В современной тренировке для достижения высоких результатов силовых упражнениях штангу необходимо поднимать в одном подходе от одного до четыре-пяти раз подряд с весами до 95-100% от лучшего результата в упражнении. В одном занятии лучше использовать 5-6 упражнений, а в каждом упражнении планировать от 6 до 10 подходов на основные тренировочные веса.

Квалифицированные атлеты начинают любые упражнения с веса 70%, а с небольшим стажем с веса 50-60% от предельного результата и уже после одного-двух подходов спортсмены переходят к тренировке с основными тренировочными весами 80-90% максимального.

Приседания и тяга с близким к максимальному и максимальным весом (95-100%) рекомендуется использовать не чаще чем в двух-трех тренировках в месяц. Жим включать в каждую тренировку. Выполнять желательно двумя сериями: первая серия 4-6 подходов в начале занятия (соревновательное упражнение); вторая 6-8 подходов - вспомогательные жимовые упражнения. Подъем весов, составляющих более 90% максимального в соревновательных упражнениях (приседания, жим лежа, тяга), считается прикидкой. В каждом упражнении такие веса поднимают не чаще одного раза в неделю. Прикидку в трех упражнениях (троеборье) можно проводить один раз в месяц).

С ростом тренированности увеличивается не только объем и интенсивность нагрузки, но и время тренировки в одном занятии. Если новички тренируются от одного до полутора часов, то опытные спортсмены - 2,5-3 часа (время астрономическое).

1. Для определения величины нагрузки в отдельном упражнении необходимо пользоваться таблицей № 14 характеризующей величину отягощения в % лучшего результата спортсмена в упражнении и количестве повторений в одном подходе.

Соотношение веса отягощения в % к максимальному и числа возможных повторений в одном подходе:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вес |  |  | Вес |  | Вес |  |
| Св. | 100% | 1 раз | 80% | 8-10 раз | 50% | 20-30 раз |
|  | 100% | 1 раз | 75% | 10-12 раз | 40% | Св. 30 раз |
|  | 95% | 2-3 раза | 70% | 12-15 раз |  |  |
|  | 90% | 3-5 раз | 65% | 15-18 раз |  |  |
|  | 85% | 5-7 раз | 60% | 18-20 раз |  |  |

**Таблица № 14**

Величина отягощения в % лучшего результата спортсмена в упражнении и количестве повторений в одном подходе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вес отягощения** | **Количество повторений в одном подходе** | **Величина отягощения в % к лучшему результату** |
| 1. Предельный (проходка до предела) | 1 | 100-105% |
| 2. Околопредельный | 2-3 | 90-95% |
| 3. Большой | 4-6 | 80-85% |
| 4. Средний | 10-15 | 60-70% |
| 5. Малый | 20-25 | 45-50% |

**Таблица № 15**

Соотношение темпа выполнения упражнения и тренируемого параметра силовой работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Темп выполнения упражнения** | **Тренируемый параметр** |
| 1 сек. - опускание веса 1 сек. - подъем | Взрывная сила |
| 2 сек. - опускание веса 1 сек. - подъем | Максимальная сила |
| 3 сек. - опускание веса 1 сек. - задержка 3 сек. - подъем | Максимальная мышечная гипертрофия |
| 8 сек. - опускание 4 сек - подъем | Максимальная мышечная гипертрофия при росте с небольшим весом |

Таблица № 16

Соотношение количества повторений и тренируемых параметров

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество****повторений** | **Тренируемый параметр** |
| 1-3 | максимальная сила |
| 4-6 | мощностная сила |
|  | гипертрофия мышц |
| 7-12 | максимальная гипертрофия мышц |
| 13-20 | силовая выносливость |
| более 20 | общая выносливость |

Таблица № 17

Взаимосвязь типа мышечных волокон, участвующих в работе и величины нагрузки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количествоповторений | Рабочий диапазон повторений | Тип преобладающих волокон |
| 65-75% от макс. | 80-95% от макс. |
| 1-4 | 6-8 | 3-4 | Очень быстро |
| 5-10 | 9-12 | 5-8 | Быстро |
| 11-15 | 15-18 | 10-12 | Преимущественно медленно |
| 15-20 | 18-25 | до 15 | Медленно |

Вес снаряда подбирается таким образом, чтобы последнее повторение в подходе давались с ощутимым напряжением.

Длительность отдыха, в зависимости от величины выполняемой нагрузки составляет от 1 до 3-5 минут, а при тренировках, направленных на развитие максимальной силы перерывы между подходами могут доходить до 10 минут. Зависит от величины нагрузки, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена. Оптимальная величина отдыха обеспечивает действенность нагрузки, уровня подготовленности и препятствует преждевременной усталости. Отдых между тренировочными занятиями оптимально равен 24 часам (максимум 48 часов) после чего спортсмен должен повторить такую же работу.

В тренировках начинающих спортсменов по возможности надо избегать максимальных объемов (в первую очередь) и большой интенсивности. Надо воздерживаться от чрезмерного повышения объема нагрузок в ущерб частоте занятий.

Перегрузка и как следствие перетренировка наступает, когда общая нагрузка спортсмена (тренировка, работа, учеба и т.д.) превышает его работоспособность. Перегрузки дают прогрессирующее нарастание утомления. Работоспособность после тренировочных нагрузок восстанавливается не полностью и постоянно снижается. Нарушается деятельность ЦНС (преобладает либо возбуждение, либо торможение). Для предупреждения перегрузок необходимо правильно дозировать тренировочную нагрузку и подбирать необходимые средства восстановления.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники силовых упражнений, приседа, тяги, жима лежа, а также рассматриваются варианты тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих троеборцев прошлого и современного этапов развития пауэрлифтинга посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими пауэрлифтингу, общая – средствами других видов деятельности.

Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

На теоретических занятиях занимающиеся пауэрлифтингом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

 Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают, различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют старый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности троеборцев по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально волевой.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по пауэрлифтингу и другим видам спорта. Из пауэрлифтинга используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения – для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и упражнения на техническое выполнение приседа, тяги, жима лежа со штангой с небольшим весом. Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся пауэрлифтингом. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность. Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных атлетов (таблица № 13)

Таблица № 18

Классификация видов обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п | Вид обучения | **Действия тренера и спортсмена** |
|  | Сообщающий | 1. Тренер сообщает учебную информацию

Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание |
|  | Программиро­ванный | 1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам)

Контроль тренера и самоконтроль атлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям |
|  | Проблемный | 1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части
2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), атлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы

Атлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части
2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), атлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы

Атлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения |
|  | Игровой | 1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы |
|  | Самостоятельный | 1. Атлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике |

1. Тренер готовит конкретный учебный материал для освоения обучающимся в форме заданий:

- программированных;

- проблемных;

- игровых;

- самостоятельных.

2. Обучающиеся в группах в процессе освоения учебного материала взаимоконтролируют и взаимооценивают качество его освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса обучения).

3. Рефлексирование результатов освоения учебного материала (рефлексия).

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробывания (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте атлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств. (табл. 19).

Таблица № 19

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст­****ные****периоды,****годы** | **Двигательные качества** |
| **Абсолют****ная****становая****сила** | **Быстрота****движения****(смешан.****упоры)** | **Скор.-****сил.****качества (прыжки в длину с места)** | **Выносливость** |
| **Статич.****силовая****(сгибат.****рук)** | **Динамич.****силовая****(сгибат.****туловища****)** | **Общая (бег 500м)** | **Гибкость (наклоны вперед)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| ***Юноши*** |
| 10-12 |  |  |  |  | +++ | ++++ |  |
| 12-14 | +++ |  | ++ | +++ |  |  | ++++ |
| 14-15 | ++ |  | +++ | ++++ |  | +++ |  |
| 15-16 | ++ | ++ |  |  | +++ |  | ++++ |
| 16-17 | ++++ |  |  | ++++ |  |  |  |
| ***Девушки*** |
| 10-12 |  |  |  |  | +++ |  |  |
| 12-14 |  | ++++ |  |  |  |  | +++ |
| 14-15 |  |  | ++ | +++ |  |  | ++++ |
| 15-16 |  | ++ |  |  |  |  |  |
| 16-17 | ++++ |  |  |  |  |  | ++++ |

Примечание. *++* Критические периоды низкой чувствительности. *+ + +* Критические периоды средней чувствительности. *+ + + +* Критические периоды высокой чувствительности

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

* задачами, поставленными в годичном цикле;
* закономерностями развития и становления спортивной формы;
* календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап отбора на начальной подготовке. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа два года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение норматива 2 юношеского разряда. На этом этапе прививается любовь к пауэрлифтингу, выявляются индивидуальные способности новичка.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней тренировки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

Учебно-тренировочный этап. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы. и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание физических качеств.

Длительность этапа до 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к выполнению приседа, тяги и жима лежа штанги в целостном выполнении и совершенствование техники до уровня прочного навыка. Объем специальной нагрузки по отношению к предыдущему этапу возрастает, объем ОФП на этапе 30-35%. Особенно в период выполнения II­I разрядов и норматива КМС.

Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства направляется Единой Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связанны с признанием трех уровней в ее структуре:

1. Уровень микроструктуры - это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

2. Уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

3. Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетняя тренировочная нагрузка в пауэрлифтинге делится на два этапа. На первом этапе длительность в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Первоочередной задачей всегда ставится определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата.

Второй этап многолетнего учебно-тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. Величина оптимального уровня объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки. Практика подготовки высококвалифицированных троеборцев показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие атлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биохимической структуре близок к соревновательным упражнениям. Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

В ходе предсоревновательного учебно-тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

Повышение функционального уровня организма спортсмена должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередований состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

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

В предсоревновательном периоде основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов, уменьшается количество применяемых упражнений, особенно группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В переходном периоде перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну - две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом. После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие упражнений, также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступать к дальнейшему совершенствованию техники упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовке (весь период)**
		1. ***Общая физическая подготовка***

**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;
* 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.
	+ 1. ***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). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие специфических качеств троеборца. Упражнения, используемые на тренировке троеборца: Приседание. 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 лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения. Жим лежа. Жим лёжа 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, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

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

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.

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.

Для начинающих величина отягощения берется в пределах 40-60% от максимума, для более подготовленных - 70-80%, или 10-12 ПМ. Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, Т.е. необходимо сохранять ПМ в пределах 10- 12. В таком варианте эту методику можно применять в работе, как со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами.

Для более подготовленных по мере развития силы вес отягощения постепенно увеличивают до 5-6 ПМ (приблизительно до 80% от максимума).

Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2-3 для начинающих и 4-7 для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха - активно-пассивный. Положительные стороны данной методики: 1) не допускает большого общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травм; 2) позволяет уменьшить натуживание, нежелательное в работе с детьми и подростками.

Воспитание собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений. Сущность этой методики заключается в применении упражнений, выполняемых: 1) в преодолевающем режиме работы мышц; 2) в уступающем режиме работы мышц.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение около предельных отягощений, равных 2-3 пм (90-95% от максимума). Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4-6 ПМ. Интервалы отдыха -оптимальные, до полного восстановления (4-5 мин).

Эта методика является одной из основных, особенно в тех видах деятельности, где большую роль играет относительная сила, Т.е. прирост силы идет без увеличения мышечной массы. Однако в работе с начинающими спортсменами и детьми ее применять не рекомендуется.

При обучении новичков, обязательно надо применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его.

Например, иногда бывает в приседаниях долго объясняешь как держать спину, колени, не получается. А стоит сделать приседания на скамейку, с нужной высотой, спортсмен сразу улавливает. Или для того, чтобы легче научить прогибу в жиме лежа, мы просто подкладываем под поясницу валик и постепенно в течение месяца спортсмен привыкает принимать положение тела какое нужно.

То же самое касается и тяги становой. Легче научить правильному движению, если начинать обучение с плинтов, причем, первую неделю, гриф должен быть на 10 см выше колен. Потом с опусканием высоты плинтов постепенно приходим к исходному положению с помоста. А в сочетании с приседаниями на плинтах, техника выполнения тяги становой закрепляется намного быстрее.

У тяжелоатлетов это упражнение называлось "Приседания в глубину". Спортсмен встает на два плинта высотой 50-60 см, стоящих друг от друга на расстоянии 70-80 см. В опущенных руках держит гирю, не наклоняя спины, делает 5-8 разовые приседания.

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 центр 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.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений, как во время разминки, так и в основной части урока. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или ме­таллической палкой, а также с меньшими отягощениями до основно­го тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд.

            Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на по­стоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориен­тиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отя­гощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывко­вых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой па плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упраж­нениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнитель­ных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «коз­ле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

* + 1. **Технико-тактическая подготовка**

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

* + 1. Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Моральная и психологическая подготовка.

Понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях. Характеристика волевых качеств: целеустремленность,

настойчивость и упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность. Пути психологической подготовки атлета к соревнованиям. Особенности проявления эмоционально - волевых качеств атлетом - на соревнованиях.

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (весь период)**
		1. **Общая физическая подготовка**

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 специальной физической подготовки.

Физическая тренировка оказывает разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Основа устойчивости психики закладывается в детском возрасте. При этом значение двигательной функции для развития речи и мышления особенно ярко раскрывается на ранних этапах онтогенеза (индивидуального развития).

При систематических занятиях физическими упражнениями, особенно если занятия проводятся на свежем чистом воздухе, в значительной степени ликвидируется умственное утомление.

Активная тренировка способствует более высокой статокинетической устойчивости, которая лежит в основе укачивания. Состояние укачивания возникает на различных средствах передвижения: при плавании на морских и речных судах, при полетах в самолетах и вертолетах, при езде на поездах и автомобилях, при следовании лифтом. Укачивание является своеобразной реакцией организма человека на действие инерционных сил при передвижении. Укачивание приводит к снижению, а подчас и полной потере работоспособности человека как умственной, так и физической.

Наиболее эффективными методами повышения статокинетической устойчивости организма являются плавание стилем кроль с вращением головы вокруг продольной оси тела, прыжки в воду, занятия баскетболом, футболом, катание на коньках, гимнастика и др. При систематических тренировках (в течение 2-3 мес.) устойчивость к укачиванию повышается на 50 - 80% по сравнению с исходным уровнем. Достигнутый эффект сохраняется длительное время (до 6 мес.). Для искусственной стимуляции деятельности мышц у лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, используется вибромассаж. И поскольку при снижении двигательной активности человека страдает интеллектуальная деятельность, то при помощи вибрационного воздействия стимулируется не только мышечная деятельность, но и эмоциональная и умственная активность.

Универсальным средством повышения резервных возможностей организма в рассмотренных случаях являются регулярные физические упражнения, которые способствуют повышению устойчивости к

неблагоприятным условиям внешней среды. Многократно повторяющиеся мышечные нагрузки способствуют более рациональной перестройке внутренних процессов в организме в соответствии с меняющимися погодными и геофизическими факторами.

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.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

* + 1. **Специальная физическая подготовка**

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствования ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЕЖА. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опуская. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

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.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечи­вается не только ростом параметров объема и интенсивности, нои изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность тренировочной нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования глав­а внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство при­водит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной на­строенности атлетов и нарушению рациональной структуры кри­териев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно подни­мать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1-6.

            В системе многолетней подготовки предусматри­вают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, по и количества упражнений.

            Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. ***Из рывковых упражнений* –**это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня КС, рывок в полуприсед с пос­ледующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС, тяга рывковая, затем рывок классический. ***Из толчковых упражнений* -**это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, штанга бе­Ася со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исход­ных положений гриф ниже и выше КС. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

***Из дополнительных средств***постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последу­ющим приседанием со штангой вверху. Итого 26 упражнений.

            Состав средств можно расширить за счет сле­дующих упражнений:

1.   Рывок классический, хват толчковый.

2.   Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.

3.   Рывок в полуприсед, хват толчковый.

4.   Тяга рывковая до коленей, стоя па подставке.

5.   Тяга рывковая, хват обратный.

6.   Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.

7.   Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.

8.   Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).

9.   Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.

10.  Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.

11.  ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.

12.  ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.

13.  ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.

14.  ТТ до КС, стоя на подставке.

15.  ТТ до прямых ног, стоя на подставке.

16.  ТТ, хват обратный.

17.  Тяга одной рукой.

18.  Приседание со штангой на груди медленное.

19.  Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.

20.  Вставание со штангой на груди из полуприседа.

21.  Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

            В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важней­ших задач является прочное овладение техникой классического рыв­ка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет фор­сированного развития силы в ущерб техническому мастерству. В свя­зи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем па этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в ГНП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

            В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происхо­дить нарастание не только количественных, нои качественных пара­метров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (на­пряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

            Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением ко­личества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного ко­личества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста коли­чества тренировок по годам.

            Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-пер­вых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адапти­руется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спорт­смен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки замет­но возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффек­тивности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

            В ГНП ставится задача овладения азами техники подъема штанги главным образом по фазам. Начиная с III  и особенно II разряда ре­шается вопрос совершенствования техники рывка и толчка в целост­ном исполнении, с тем, чтобы ко времени достижения результатов КМС и МС тяжелоатлеты в совершенстве овладели современной ра­циональной техникой подъема штанги. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют грамотной техникой на более ранней стадии подготовки, и тем не менее это обстоятельство не изменяет сути зада­чи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки

* + 1. **Психологическая подготовка**

Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Моральная и психологическая подготовка.

Понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях. Характеристика волевых качеств: целеустремленность,

настойчивость и упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность. Пути психологической подготовки атлета к соревнованиям. Особенности проявления эмоционально - волевых качеств атлетом - на соревнованиях.

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;

-  развитие личностных качеств, способствующих совершенство­ванию и контролю;

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

- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;

- 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 тяжелоатлетов, необходимые для фор­мирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами 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,  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.

.

**Таблица № 20**

1. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание | Кол-во часов в год  |
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | 5/6 |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | Знания и основы правила закаливания. Закаливание воздухом. Водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питания обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
| Антидопинг  | соблюдение общероссийских антидопинговых правил |
| Учебно-тренировочный этап | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  | 15/18/29/16/38 |
| История возникновения олимпийского движения | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) |
| Режим дня и питания обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Антидопинг | знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.  |

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**
	1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.
	2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пауэрлифтинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

1. **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
2. Материально-технические условия реализации Программы:
* Наличие тренировочного спортивного зала;
* Наличие тренажерного зала;
* Наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий
и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица № 21, 22);
* обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 23);
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица № 21**

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 2. | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
| 3. | Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг) | пар | 15 |
| 4. | Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг.) | комплект | 2 |
| 5. | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
| 6. | Зеркало (0,6х2 м) | штук | 2 |
| 7. | магнезница | штук | 1 |
| 8. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 9. | Плинты (подставки 5,10, 20, 30 см) | пар | 2 |
| 10. | Подъемник для штанги | штук | 1 |
| 11. | Помост для пауэрлифтинга (3х3) | комплект | 2 |
| 12. | секундомер | штук | 1 |
| 13. | Силовая рама | штук | 1 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 15. | Скамья домкратная для жима лежа | штук | 2 |
| 16. | Скамья с регулируемым углом наклона | штук | 1 |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 18. | Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний) | штук | 2 |
| 19. | Стойка под гантели | штук | 2 |
| 20. | Стойка под грифы | штук | 1 |
| 21. | Стойка под диски | штук | 3 |
| 22. | Тренажер для мышц живота | штук | 1 |
| 23. | Тренажер для мышц ног | штук | 1 |
| 24. | Тренажер для мышц спины | штук | 1 |
| 25. | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий) | штук | 1 |
| 26. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 27. | Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг.) | комплект | 4 |

**Таблица № 22**

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| № п.п. | наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Магнезия в блоках (56 г.) | штук | На обучающегося | - | - | 24 | 1 |

**Таблица № 23**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Этап спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинты на запястья рук | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Бинты на колени | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Высокие носки (гольфы) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 3 |
| 4. | Комбинезон неподдерживающий  | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 3 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | Штук | На обучающегося | - | - | - | - |
| 6. | Костюм тренировочный | Штук | На обучающегося | - | - | - | - |
| 7. | кроссовки | Пар | На обучающегося | - | - | - | - |
| 8. | Наколенники (неопреновые) | Пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Обувь (для приседаний) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 10. | Обувь (для тяги становой) | Пар | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 11. | Спортивная майка для пауэрлифтинга | Штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 12. | Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги) | Штук | На обучающегося | - | - | - | - |
| 13. | Поддерживающий комбинезон (для приседаний) | Штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 14. | Поддерживающий комбинезон (для становой тяги) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Пояс для пауэрлифтинга | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 3 |
|  | Ремень (для троеборья) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 3 |
|  | футболка | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 |

1. **Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пауэрлифтинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

1. **Информационно-методические условия реализации Программы:**

**Перечень нормативно-правовых актов**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
6. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»
9. Приказ Минспорта России от 20.12.2022 № 1274 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;

**Список литературных источников**:

1. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н.Воробьев, М. Изд.Физкультура и спорт, 1988.
2. Лукьянов М.Е., Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей/ М.Е.Лукьянов, Фаламеев А.И., М. Изд.Физическая культура и спорт, 1969.

3.Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства / В.Л.Остапенко, 1994.

1. Муравьев В.Л. Путь к силе/В.Л.Муравьев, М. Издательство «Светлана П», 1998.
2. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства /Б.И.Шейко, Омск, 2000.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности/ Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов, М. Издательство Физическая культура и спорт, 1991.
4. Фалеева А.В. Секреты силового тренинга/ А.В.Фалеева, 2007.
5. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок / Л.В.Аксенова, М. ВКТ Владимир, 2006.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта /А.А.Васильков, Ростов-на-Дону, издательство «Феникс» 2008.
7. Руцкая Т. Силовой тренинг. Как нарастить силу, занимаясь без тренера / Т.Руцкая, М. издательство ВКТ Владимир, 2010.
8. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф.Синяков, М. издательство «Знание», 1987.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев, М. издательство ФиС, 1994.
10. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. М: Советский спорт, 2005.
11. Дворкин Л.С. Силовые виды единоборств. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, серия «хит сезона». - Ростов-на-дону: Феникс, 2001.

**Интернет-ресурсы**:

* 1. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>
	2. ГАН ОУ СО «Региональный центр развития физической культуры и спорта со структурным подразделением «Спортивная школа по каратэ» <https://rcfks-karate.ru/>