

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа "Фаворит»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
от 30.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Фаворит»

Виноградов Э.Ю.
08 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«пауэрлифтинг»**

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет
Срок реализации: - 1 год
Уровень программы: *стартовый*

Составители программы:
*методист МБУ ДО СШ «Фаворит»
Добринец А.И.
тренер-преподаватель Копылов Е.Э.*

Реализует программу:
*МБУ ДО СШ «Фаворит»
тренер-преподаватель Копылов Е.Э.*

г. Ульяновск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Комплекс основных характеристик программы | |
| Error! Bookmark not defined. | |
| 1.1. Пояснительная записка | |
| Error! Bookmark not defined. | |
| 1.2. Цель и задачи программы | |
| Error! Bookmark not defined. | |
| 1.3. Планируемые результаты освоения программы | 6 |
| 1.4. Учебно-тематический план | 6 |
| 2. Содержание учебно-тематического плана | 8 |
| 2.1. Теоретическая подготовка | 8 |
| 2.2. Общая физическая подготовка | 9 |
| 2.3. Специальная физическая подготовка | 11 |
| 2.4. Техничко-тактическая подготовка | 16 |
| 2.5. Применения восстановительных средств | 22 |
| 2.6. Медико-биологические обследования | 27 |
| 2.7. Психологическая подготовка | 31 |
| 2.8. Участие в соревнованиях | 34 |
| 2.9. Требования к технике безопасности | 35 |
| 3. Комплекс организационно-педагогических условий | 36 |
| 3.1. Материально-технические условия реализации Программы | 36 |
| 3.2. Формы контроля | 37 |
| 3.3. Оценочные материалы | 39 |
| 3.4. Методическое обеспечение программы | 41 |
| 3.5. Кадровые условия реализации Программы | 41 |
| 3.6. Воспитательный компонент | 42 |
| 3.7. Информационно-методические средства | 44 |

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «пауэрлифтинг» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБУ ДО СШ "Фаворит";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБУ ДО СШ "Фаворит";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУ ДО СШ "Фаворит";

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Вовлечение детей в различные спортивные секции, объединения формирует у них позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности. Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по программе способствует социализации обучающихся.

Отличительные особенности программы:

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной

деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение основ вида спорта «пауэрлифтинг» разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания общефизической подготовки с разучиванием элементов вида спорта «пауэрлифтинг»;

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовки;

- принцип вариативности предусматривает подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Новизна программы:

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программа ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей в возрасте 12 – 18 лет.

Возраст характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Начинает развиваться произвольное внимание. Происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов. Более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего

мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации. Идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

Уровень освоения программы: - стартовый

Наполняемость группы: 12-20 чел.

Объем программы: - 230 часов (46 недель в год).

Срок освоения программы: - 1 год

Режим занятий: 5 часов в неделю (2 занятия по 2 часа и 1 занятие 1 час).

Форма(ы) обучения: - очная

Особенности организации образовательного процесса:

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Целью данной программы создание условий для формирования физически развитой личности, повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить технике выполнения упражнений по ОФП и СФП
- обучить первоначальным приёмам техники по избранному виду спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- сформировать интерес к занятию избранным видом спорта;
- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию межличностных отношений, направленных

на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия избранным видом спорта;
- 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).

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

Предметные результаты (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владение умениями и навыками применять технические и тактические приемы в избранном виде спорта.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

1.4. Учебно-тематический план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «пауэрлифтинг» рассчитывается на 46 недель в год.

Учебный процесс реализуется в соответствии с годовым учебным планом. (для обеспечения непрерывности учебного процесса предусматривается самостоятельная подготовка).

При включении в учебный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом.

Продолжительность одного учебного занятия составляет не более двух часов;

В часовой объем учебного занятия входят такие виды подготовки как: физическая, теоретическая, психологическая подготовка, практические занятия по специальной подготовке, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися общеобразовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимые спортивными организациями.

В течении и по завершению учебного года обучающиеся проходят тестирование где будет отражаться уровень подготовленности посредством сдачи контрольных нормативов по видам подготовки, а также результатов выступления в спортивных соревнованиях.

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------|--|--------|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1. | Общая физическая подготовка (час.) | 10 | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 4 | 82 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (час.) | 7 | 8 | 8 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 65 |
| 3. | Техническая подготовка (час.) | - | - | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 43 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.) | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 29 |
| 5. | Участие в спортивных соревнованиях (час.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7. | Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| Итого: | | 20 | 22 | 23 | 20 | 22 | 20 | 22 | 22 | 24 | 20 | 15 | 230 |

2. Содержание учебно-тематического плана

2.1. Теоретическая подготовка

| Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут, час) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|----------------------------------|-------------------|---|
| Инструктаж по технике безопасности. | 0,30 | Сентябрь, февраль | Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём. |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 0,30 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 0,30 | октябрь | 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 | 0,30 | ноябрь | 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 | 0,30 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 0,30 | январь | 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 | 3 | В течение и года | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 2,30 | март, апрель | Понятливость. 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. |
| Антидопинговые правила | 0,30 | июнь | Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности. |
| Режим дня и питание обучающихся | 0,30 | июль | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 0,30 | ноябрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

2.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности занимающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, скоростных качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости.

Средствами ОФП могут быть как упражнения избранного вида спорта, так и упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Используя средства из других видов спорта и с помощью подвижных игр, происходит развитие профессионально необходимых физических качеств, и формируются навыки сохранения собственной физической формы.

При выборе средств и методов физической подготовки важно учитывать возрастные особенности спортсменов.

Средства ОФП.

Строевые упражнения.

Передвижения обычным шагом, на носках, на пятках и т.д.

Бег и ходьба с изменением направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа); сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения 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; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки; различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и обеих ногах; выпады; перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями; прыжки на месте и т. д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела; приседания с наклоном вперед и движением руками; выпады с наклоном и движениями руками; выпады с наклоном и движениями туловища; круговые движения туловища с круговыми движениями руками; разноименные движения руками на координацию;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на растягивание и расслабление;
- различные упражнения с сопротивлением партнера;
- имитация техники соревновательных упражнений пауэрлифтинга.

Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастическом коне (козле), на кольцах, на брусьях, на перекладине.

Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой.

Упражнения на канате.

Упражнения на гимнастической стенке.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты и т.д.).

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска (гранаты); толкание ядра (гири); эстафеты с элементами бега, прыжков, преодолений препятствий.

Спортивные игры (спортивные игры по упрощенным правилам): баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол.

Упражнения и игровые задания, связанные с единоборством, с приложением силы, с преодолением препятствий.

Подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию и т.д.

2.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта пауэрлифтинг.

В СФП можно выделить этап построения специального фундамента, точно соответствующего требованиям вида спорта и обеспечивающего условия для эффективного выполнения следующего его этапа - основного и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения *специального фундамента*: укрепление организма соответственно особенностям вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации и функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Количество выполняемой тренировочной работы должно постепенно увеличиваться.

На этапе *основной физической подготовки* необходимо поднять в допустимой мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям вида спорта.

Основная специальная физическая подготовка осуществляется в конце подготовительного периода и в первой части соревновательного.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегчённых или затруднённых условиях, а также специальные упражнения.

Средства СФП.

Упражнения для приседаний.

Основные упражнения

Соревновательное упражнение:

- приседание соревновательное со штангой на спине.

Специально-вспомогательные упражнения:

- приседание со штангой на спине с одной, двумя остановками;
- приседание со штангой на спине на скамейку;
- приседание со штангой на груди на скамейку;
- медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием;
- медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием;
- приседание со штангой на груди;
- приседания со штангой на груди с широко поставленными ногами.

Дополнительные упражнения:

- приседание в «ножницах» со штангой на плечах;
- приседание в «ножницах» со штангой на груди;
- приседание со штангой в выпрямленных руках;
- приседание со штангой на спине (пятки вместе, носки врозь);
- приседание со штангой на спине в уступающем режиме;
- приседание в «глубину» с отягощением (гиря, диски и др.) в руках или на поясе.
- приседание со штангой на спине в тренажёре «пирамида» с мертвой точки.
- полуприседание с целями;
- приседание в гакк-машине;
- жим ногами;
- разгибание бедра, сидя в тренажёре;
- сгибание бедра, лёжа на животе в тренажере;
- прыжки вверх со штангой на плечах;
- прыжки «в глубину»;
- прыжки на гимнастического козла или на плиты
- Подъём на носки, сидя со штангой на бёдрах;
- подъём на носки, стоя со штангой на плечах или на тренажёре.

Упражнения для жима лёжа:

Основные упражнения

Соревновательное упражнение:

- жим лёжа соревновательный, хват 70-81 см.

Специально-вспомогательные (исходное положение – лёжа на скамейке):

- жим широким хватом;
- жим средним хватом;
- жим узким хватом;
- жим с валиком;
- жим без «моста»;

- жим с паузой;
- жим обратным хватом;
- жим во взрывном режиме;
- «негативный жим»;
- дожим штанги в «раме»;
- жим с цепями;
- жим с П-образным грифом.

Дополнительные упражнения:

- жим на наклонной скамье лёжа головой вверх;
- жим на низко наклонной скамейке лёжа головой вниз;
- жим на наклонной скамейке сидя под углом 30-45 градусов;
- жим от груди, стоя;
- жим от груди, сидя;
- жим из-за головы, стоя, хват широкий;
- жим из-за головы, сидя;
- «жвунг» жимовый от груди;
- жим гантелей (гирь) попеременно, стоя;
- жим гантелей (гирь) попеременно, сидя;
- жим гантелей (гирь) одновременно, лёжа на спине;
- французский жим лёжа;
- сведение рук на тренажёре;
- разведение гантелей, лёжа на горизонтальной скамейке;
- разведение гантелей, лёжа на наклонной скамейке вверх головой или вниз головой;
- отжимание на брусьях;
- отжимания от пола с отягощением на спине для «трицепсного» стиля жима;
- отжимания от пола с отягощением на спине для «грудного» стиля жима;
- отжимание на скамьях в упоре сзади;
- упражнения для развития трицепсов (стоя и сидя, со штангой, с гантелями, на тренажёрах);
- упражнения для развития трицепсов (стоя и сидя, со штангой, с гантелями, на тренажёрах);
- упражнения, развивающие дельтовидные мышцы (стоя и сидя со штангой, с гантелями, на тренажёрах);
- упражнения на развитие широчайших мышц (стоя и сидя, со штангой, с гантелями, на тренажёрах);
- упражнения на развития мышц предплечья.

Упражнения для тяги.

Основные упражнения

Соревновательное упражнение:

- тяга становая соревновательная (классическая).

Специально-вспомогательные упражнения:

- тяга, стоя на подставке;
- тяга для коленей;
- тяга для коленей с остановкой;
- тяга для коленей плюс тяга соревновательная;
- тяга с двумя остановками;
- тяга с медленным опусканием на помост;
- тяга с помоста плюс тяга с вися ниже коленей;
- тяга с плинтов, гриф ниже коленей;
- тяга с плинтов, гриф на уровне коленей;
- тяга в тренажёре «пирамида» от уровня коленей;
- тяга с «ребра».

Дополнительные упражнения

- тяга с прямых ног, хват широкий до 80 см. (становая тяга);
- тяга с цепями;
- подъём плеч – «шраги»;
- приседание «в глубину» с отягощением в руках;
- тяга блока к животу сидя.

Иные дополнительные упражнения.

Упражнения для мышц спины:

- разгибание (гиперэкстензия) туловища;
- наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах;
- наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах;
- наклоны со штангой на плечах сидя;
- наклоны плюс приседания;
- разгибание ног лёжа на тренажёре;
- наклоны, стоя на плинтах.

Упражнения для мышц живота

- пресс на «козле» (или на «римском стуле»);
- пресс на наклонной доске вниз головой;
- пресс, расположившись в станке.

Средства общефизической подготовки

Общеразвивающие упражнения.

- строевые упражнения, передвижения обычным шагом, на носках, на пятках и

т.д.;

- бег и ходьба с изменением направления движения;
- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы, наклоны туловища вперед (назад, в стороны), круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- различные упражнения с сопротивлением партнера;
- общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

Упражнения для увеличения мышечной массы:

- упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, выжимания лёжа, приседания, наклоны, повороты и т.п.);
- упражнения на преодоление веса тела;
- прыжковые упражнения с продвижением.

Упражнения для развития способности проявлять силу в различных движениях:

- упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лёжа, приседание с весом и т.п.) - однократно с интенсивностью 80-95% от максимальной, 2-3 подхода, интервал отдыха 2-5 мин, 2 раза в неделю;
- то же с интенсивностью 75-80%, 2-4 раза в 2-4 подхода, отдых 2-5 мин, 2 раза в неделю;
- изометрические (статические) упражнения (6-8 сек., 2-4 подхода, 1-2 мин отдыха, 2 раза в неделю);
- прыжковые упражнения;
- метания снарядов весом 1-5 кг. (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.);
- упражнения и игровые задания, связанные с единоборством, с приложением силы, с преодолением препятствий.

Упражнения для повышения общей быстроты движений:

- общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой;

- легкоатлетические упражнения: бег на 20-50 м. с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением с препятствий, прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание диска (гранаты), толкание ядра (гири);
- спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол на уменьшенном поле).

Упражнения для развития общей выносливости:

- бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках в равномерном темпе при ЧСС 130-140 уд/мин. (от 10 мин до нескольких часов);
- комплексы общеразвивающих подготовительных упражнений с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них;
- соревновательные упражнения, выполняемые с малой и средней интенсивностью (в разминке, на вечерней прогулке);
- плавание 30-60 мин. (для активного отдыха).

Упражнения для развития общей гибкости:

- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения для улучшения координации движений и ловкости:

- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки и др.);
- упражнения на подкидной доске и на батуте;
- упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъёмы и т.д.);
- горнолыжные упражнения (в свободное время);
- прыжки в воду (в свободное время).

2.4. Техничко-тактическая подготовка.

В пауэрлифтинге, на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе мало уделяется времени тактической подготовки, так как спортсмен имеет строго регламентированную структуру соревновательной деятельности, обусловленную правилами три подхода к снаряду (приседания, жим штанги лежа, становая тяга), поднял больше (в сумме троеборья) победил. Но на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства где спортсмены участвуют в соревнованиях высокого уровня (Чемпионаты России, Европы, Мира) вопросы тактической борьбы часто решают исход поединка. Тренеру по пауэрлифтингу, на практике приходится сталкиваться с вопросами детализации всех сторон подготовки спортсменов высокого класса, в определении форм, методов, места и роли тактической подготовки в системе тренировки спортсменов. Варианты ведения тактической борьбы на помосте зависит от реально складывающейся ситуации на соревнованиях и тактическая подготовка спортсмена состоит из показательных моментов соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития

тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Методические рекомендации при формировании соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Применение специально-вспомогательных упражнений. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Использование ударного метода развития взрывной силы мышц (с целью повышения реактивной способности нервно-мышечного аппарата) при совершенствовании элементов техники. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Фазы и элементы соревновательных упражнений.

Приседание.

Фазы приседания:

- хват и размещение штанги на спине;
- приём предстартового положения;
- стартовое положение;
- опускание в присед;
- подъём из приседа;
- фиксация конечной позиции;
- возвращение штанги на стойки.

Элементы:

- захват и хват грифа, подсед под штангу и размещение грифа на спине;
- снятие штанги со стоек, отход от стоек;
- расстановка ног, фиксация штанги в неподвижном состоянии;
- опускание в присед после команды старшего судьи «старт»;
- начало подъёма, прохождение мертвой точки;
- полное выпрямление ног в коленных суставах, фиксация конечной позиции до команды «на стойки»;
- возвращение штанги на стойки после команды судьи «на стойки».

Жим лёжа.

Фазы жима лёжа:

- приём предстартового положения;
- стартовое положение;
- опускание штанги на грудь;
- фиксация паузы со штангой на груди;
- собственно-жим;

- фиксация штанги в конечной точке;
- возвращение штанги на стойки.

Элементы:

- расположение атлета на скамье, хват штанги, прогиб спины, снятие штанги со стоек;
- фиксация штанги, в неподвижном состоянии на прямых руках;
- опускание штанги к груди;
- фиксация штанги в неподвижном состоянии;
- срыв штанги с груди, прохождение «мертвой точки», дожим;
- фиксация штанги в конечной позиции на прямых руках до команды старшего судьи «на стойки»;
- возвращение штанги на стойки после команды старшего судьи «на стойки».

Тяга становая.

Фазы тяги становой:

- хват грифа и принятие исходного положения;
- подъём штанги;
- фиксация конечной позиции;
- опускание штанги на помост.

Элементы:

- расстановка ног, хват грифа штанги, захват грифа, положение головы;
- момент отрыва штанги от помоста;
- подъем штанги до «мертвой точки», выпрямление в конечную позицию;
- выпрямление ног и спины, отведение плеч;
- сохранение хвата грифа до соприкосновения снаряда с помостом.

Технические действия для формирования соревновательных упражнений.

Для всех этапов:

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съём 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 в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

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

Жим лёжа. Действия спортсмена до 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 становая. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

В технике соревновательного приседа:

Неуравновешенное по центру тяжести положение грифа после съема штанги со стоек может привести к перекосу штанги и, как следствие, невыполнение упражнения

Слишком высокое положение грифа на спине. Слишком высокое положение грифа на трапецевидной мышце, создает дополнительный рычаг, наклоняющий ваш корпус вперед от оптимальной траектории движения. Штанга должна лежать, так, чтобы верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч.

Слишком широкий или узкий хват грифа. Неправильный хват грифа, слишком широкий или слишком узкий. Чрезмерно широкий хват лишает пауэрлифтера контроля над штангой, а узкий – создает значительное и вредное напряжение в локтях. Некоторые тренеры рекомендуют ширину хвата шире плеч на 5-10 сантиметров, другие тренеры на 8-15 сантиметров с каждой стороны. Здесь трудно говорить категорично, не надо забывать об индивидуальном анатомическом строении спортсмена. Ширина хвата зависит от гибкости в локтевых и плечевых суставах. Понятно, что ширина хвата будет больше у тяжелоатлета, чем у атлета, который выступает в категории до 56кг. Локти желательно приподнять немного вверх, такое их расположение будет препятствовать сползанию штанги вниз при выполнении упражнения.

“Приём” штанги со стоек с расслабленными мышцами рук и торса. Съём штанги со стоек с расслабленными мышцами спины может привести к потере контроля атлета над штангой. Штанга начинает трести “колотить” атлета, на это уходит много сил. Чаще всего, попытка заканчивается неудачей.

Слишком большой отход от стоек. Лишние шаги – это лишняя трата энергии и силы. Возникает опасность расслабления мышц поясницы, это может привести к неудаче. Отходить от стоек надо ровно на столько, чтобы не задеть их штангой и не касаться стоек стопой ноги.

Слишком узкая или широкая постановка ног. Несмотря на то, что постановка ног должна быть индивидуальна для каждого атлета, на соревнованиях можно встретить спортсменов с мощными бедрами и плохой подвижностью в голеностопе, которые делают приседания с узкой постановкой ног. И, как следствие этого, – 90% недоседов. Слишком широкая расстановка ног может привести к травмам колен и паха.

Неполная амплитуда движения вниз, не прохождение прямого угла. Не прохождение прямого угла по техническим правилам считается ошибкой и попытка не может считаться удачной.

Избыточный наклон корпуса вперед. Излишний наклон корпуса вперед при приседании может происходить по следующим причинам: недостаточная гибкость в голеностопном суставе, недостаточная сила мышц нижней части спины или неправильная форма выполнения упражнения.

Опережение подъема таза по отношению к плечевому поясу (поспешное выпрямление ног в коленных суставах). Приводит к излишнему наклону вперед, и большая часть нагрузки ложится на мышцы спины.

Не выключение колен в исходной стойке и после подъема в конечной фазе. Не выпрямление коленей атлетом как на старте, так и в конечной фазе, по техническим правилам считается ошибкой. Если тренер в течении двух недель на тренировках проконтролирует положение коленей у спортсмена в каждом его подходе, это сразу отразится на технике приседа в лучшую сторону.

Наклон головы вниз в любой из фаз приседа. Это может привести к округлению спины и наклону туловища вперед. Чем сильнее будет наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги, и тем больше на спину.

Округление спины в любой из фаз приседа. Округление спины может привести к смещению центра тяжести к передней части стопы и увеличению нагрузки на нижнюю часть спины.

Колени начинают движение. При опускании должны лидировать бедра, а не колени. Ключевой момент техники состоит в том, что движение начинается сгибом в тазобедренных суставах до сгиба коленей. Бедра отходят назад, загружая пятки. Это минимизирует ненужное выдвигание голени вперед.

Сведение коленей. Сведение коленей происходит вследствие дисбаланса сил между сводящими и отводящими мышцами бедра, что может привести к расслаблению мышц поясницы. Надо поработать над укреплением отстающих групп мышц. Хотя есть и исключения, например Алексей Сивоконь сводит колени, но тем не менее при собственном весе 67кг приседает со штангой весом 310кг. *Опережение подъема таза по отношению к плечевому поясу (поспешное выпрямление ног в коленных суставах).* Не поднимайте таз слишком быстро при вставании. Движение таза и туловища вверх должно происходить одновременно,

чтобы спина не “заваливалась” при вставании вперед.

В технике соревновательного жима лежа.

Неотцентрированный хват грифа снаряда; может привести к перекосу и как следствие к неравномерному выжиманию штанги, что запрещено техническими правилами;

"Незамкнутый" хват грифа; в виду травмоопасности этот хват запрещен техническими правилами;

Слишком близкое расположение головы к стойкам; если лечь на скамью так, что гриф будет находится ниже линии глаз, то при жиме штанги можно задеть стойки, что приведет к ненужному трению грифа о стойки или остановки штанги;

Неоптимальный угол сгибания ног в коленных суставах; неоптимальный угол сгибания ног может привести к расслаблению мышц спины и уменьшению прогиба (моста), что удлинит путь штанги и увеличит затрачиваемые усилия спортсмена;

Не соблюдение неподвижном положении на груди (паузы), отбив грифа от груди; выжимание штанги без видимой остановки штанги на груди, или вдавливание штанги на груди без остановки или отбив грифа от груди запрещено техническими правилами соревнований;

Неполное "выключение" рук в конечной точке жима; не полное выключение рук запрещено техническими правилами. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом.

Отрыв пяток после начала жима; отрыв пяток после начала жима запрещено техническими правилами;

Отрыв таза от поверхности скамьи; отрыв таза от поверхности скамьи запрещен техническими правилами.

При выполнении тяги становой.

Несимметричный хват грифа; может привести к перекосу штанги.

Узкая постановка ног; если уменьшить расстояние между ступнями, то увеличится путь при подъеме штанги, чем шире постановка ног, тем меньше путь штанги.

Перенос центра тяжести атлета на носки или на пятки; если гриф штанги окажется ближе к носкам, то в начальной фазе увеличится рычаг между опорой и центром тяжести. В результате, возрастет нагрузка на спину и значительно усложнится отрыв штанги от помоста. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет штангу на себя, гриф приходит в тесное соприкосновение с телом и появляется абсолютно не желательное трение между ними.

Слишком большой разворот ступней; в исходном положении слишком большой разворот ступней приводит к плохой устойчивости в конечной фазе и

требует более точного исполнения всего движения.

Не разведение коленей в стороны; в стартовом положении плохая разводка коленей удаляет таз от грифа штанги, увеличивает нагрузку на поясницу и создает трудности при отрыве штанги от помоста.

Начало движения вверх с плечами, проекция которых не совпадает с вертикальной проекцией грифа; эта ошибка может привести к удалению грифа штанги от ног, что приводит к увеличению нагрузки на поясницу.

Попытка срыва снаряда с пола рывком (дергание); атлет может потерять контроль над штангой, и как следствие не подъем штанги.

Слишком раннее выпрямление ног в начале тяги слишком раннее выпрямление ног может привести к смещению центра тяжести штанги вперед (зависанию штанги впереди), что приводит к резкому увеличению нагрузки на мышцы спины.

Опережение поднимания таза по отношению к подниманию плечевого пояса; в начальной фазе подъема таза раньше плеч приводит к наклону корпуса, а значит к тем же последствиям: увеличению нагрузки на поясницу, усложнению отрыва штанги и выпрямлению корпуса в конечной фазе.

Слишком раннее включение трапецевидных мышц; подъем плеч перед тем, как отвести их назад приводит к обратному движению штанги, запрещенному правилами.

Наклон головы вперед при осуществлении тяги; наклон головы вперед расслабляет мышцы спины и приводит к её округлению.

Округление спины в начальной или конечной фазе тяги; округление спины в любой фазе выполнения тяги приводит к тому, что вся нагрузка ложится на низ спины – на поясницу. Чем сильнее наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги, и тем больше на спину. Этот вид техники тяги очень травмоопасен.

2.5. Применения восстановительных средств.

Восстановительные средства и мероприятия.

Возрастающий объем и интенсивность тренировочного процесса, вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

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

Субъективные признаки утомления - не желание тренироваться, появляется вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

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

При появлении этих симптомов и неадекватной реакции на специфическую нагрузку необходимо снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Для восстановления работоспособности используется широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсмена.

Естественные и гигиенические средства:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рационально калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

Педагогические средства:

- рациональное построение тренировочного занятия (умелое чередование нагрузки и отдыха).
- правильное построение циклов тренировочных занятий.

Медико-биологические средства:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

Психологические средства:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- аутогенные тренировки.
- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия.

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

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

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

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

В целом, особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Участие в этом, кроме тренера, должны принимать спортивный врач и квалифицированный психолог.

Специальные психологические воздействия и обучение приёмам психорегулирующей тренировки должны осуществляться квалифицированными психологами. Тренер должен участвовать в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения, в умении создавать условия психологической совместимости спортсменов в группах и микрогруппах, что оказывает значительное влияние на характер восстановительных процессов.

Необходимо также, чтобы сами спортсмены хорошо представляли значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и

гигиенических средств восстановления в домашних условиях.

Рациональное питание.

Применительно к пауэрлифтингу наиболее мощным фактором, стимулирующим восстановительные процессы, являются естественные изменения гомеостаза, наступающие вследствие использования тренировочных нагрузок и обеспечивающие появление суперкомпенсации (сверхвосстановления) как основы роста тренированности и результативности.

Сбалансированное адекватное питание является важнейшим средством восстановления и профилактики перенапряжения, если оно способно полностью обеспечить компенсационные процессы энергетическими, пластическими, другими биологически важными веществами, с учетом сиюминутной и отставленной потребности и с учетом предъявляемых к организму требований. Если спортсмен питается плохо (не правильно), не обеспечивая полноценности и сбалансированности своего рациона, то тренировки, несмотря на самое мудрое методическое сопровождение занятий, становятся фактором, не улучшающим результативность и укрепляющим здоровье, а подрывающим защитные силы организма и ведущим к ухудшению функционального состояния.

Тренировки троеборца должны быть обусловлены увеличением белков и углеводов в рационе спортсмена. Атлет должен получать минимум 55-60% дневного объема калорий из продуктов, содержащих натуральные углеводы. Не менее 25-30% калорий в день должны обеспечиваться благодаря белковой части рациона. Жиры должны обеспечивать не более 10-15% калорийности дневного рациона.

Продукты преимущественно белкового характера - нежирное мясо, рыба, яйца, обезжиренные и нежирные молочные продукты.

Продукты углеводно-белкового характера - крупы, злаки и изделия из них (предпочтение отдается кашам - овсяной, пшеничной, пшенной, ячневой, перловой и из неочищенного риса).

Продукты преимущественно жирового характера (орехи, семечки, нерафинированное растительное масло).

Продукты преимущественно углеводистого характера (овощи и бобовые). Значение овощей состоит в поставке в организм очень хороших углеводов (с низким гликемическим индексом), а также в снабжении организма клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. Белковая фракция в овощах незначительная, однако, следует обратить внимание на бобовые (горох, фасоль, чечевица, бобы), которые могут стать неплохим источником растительного белка, в сочетании с белками первой и второй групп, дающего почти идеальный аминокислотный профиль принятой пищи. Клетчатка играет значительную роль в предупреждении усвоения пищевых жиров (она их связывает и помогает

выводить из пищеварительного тракта), в транспорте пищевого комка по желудочно-кишечному тракту (способствует перистальтике кишечника). Особенно богаты клетчаткой корнеплоды (морковь, свекла) и крестоцветные (репа, редька, редис). Кроме этого, включение значительных объемов овощей в рацион, является профилактикой авитаминоза.

Продукты углеводистого характера (фрукты, ягоды, плоды). Эта группа дает нам основную долю углеводов, причем самых важных – фруктозы, глюкозы. При этом некоторые представители этой группы богаты и другими биологически активными веществами, например, пектинами, провитаминами, минеральными веществами, значение которых в питании серьезного спортсмена-силовика трудно переоценить.

Вода - часть рациона, которая играет важнейшую роль для спортсмена. Вода является одним из самых богатых и незаменимых источников минеральных веществ. К сожалению, их в обычной питьевой воде недостаточно, поэтому рекомендуется пить минеральную воду. Ее тоже нужно выбирать соответствующим образом – предпочтение следует отдавать щелочным минеральным водам, поскольку они помогают «расщелачивать» сдвиг организма в кислую сторону, который образуется при напряженных силовых тренировках. Вы знаете, что околопредельные силовые напряжения осуществляются за счет анаэробного окисления гликогена с образованием молочной кислоты, это сдвигает кислотно-щелочной баланс организма в кислую сторону. Закисленность организма замедляет процесс восстановления и мешает эффективным тренировкам. Рекомендуется выпивать хотя бы один стакан минеральной воды дополнительно к той воде, которую мы пьем в течение дня. Общее количество выпиваемой воды можно примерно определить такой формулой: на каждые 100 граммов белка в вашем рационе следует принимать не менее 1 литра обычной воды (в дополнение к первым блюдам, чаю или другим напиткам).

Рациональное питание также обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: *первый завтрак – 5%* - зарядка - *второй завтрак – 25%* - дневная тренировка - *обед – 35%* - *полдник – 5%* - вечерняя тренировка - *ужин – 30%*.

Баня (сауна). В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C 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 30 мин при 90–100°C 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.

Массаж (спортивный 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. Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.
2. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена (тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты).
3. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

2.6. Медико-биологические обследования.

Медико-биологический контроль - это совокупность организованных мероприятий, осуществляемых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, физиологами, врачами) для получения информации о текущем состоянии спортсмена.

Цель медико-биологического контроля - повышение эффективности спортивной тренировки за счёт оптимизации физической нагрузки.

При подготовке спортсмена на разных этапах ставятся разные задачи, в соответствии с ними, определяют цель и в каком виде осуществляется контроль здоровья.

Всего различают четыре вида контроля: оперативный (срочный), текущий, этапный, углублённый.

Оперативный контроль подразумевает проверку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузку во время отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Текущий контроль здоровья проводится по заранее намеченному плану или после того, как спортсмен приступил к тренировкам после какого-либо заболевания или по заявке тренера. Его цель — выявление того, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно занятие, недельный цикл и т.д.)

Этапный контроль проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Помимо лабораторного обследования, исследование ведётся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи — оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировок.

Углублённое медицинское обследование проводится один раз в год для того, чтобы в комплексе оценить подготовленность спортсмена и состояние его здоровья.

Показатели, которые используются в каждом виде контроля, должны быть информативными и надёжными, они должны соответствовать:

- специфике вида спорта «пауэрлифтинг»;
- возрасту и квалификации испытуемых;
- направленности тренировочного процесса.

Как средство контроля в виде спорта «пауэрлифтинг» используются показатели, которые характеризуют состояние нервно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, скоростно-силовых компонентов двигательной функции, проявляющихся в специальных тестовых упражнениях

Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. По используемому инструментарию медико-биологические

методы исследования могут быть органомерические (визуальные, тактильные) и с помощью приборов (антропометрия, спирометрия, динамометрия, пульсометрия, электрокардиограммирование, электромиограммирование, электроэнцефалограммирование).

Минимальный комплекс обследований включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Биохимические исследования необходимы:

- для оценки уровня общей и специальной тренированности спортсмена;
- для контроля восстановления после тренировки;
- для оценки эффективности новых методов и средств развития скоростно-силовых качеств, повышение выносливости, ускорение восстановления и т.п.;
- для оценки состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Характер и выраженность биохимических сдвигов во многом зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена, поэтому биохимические исследования в спорте проводятся в сочетании с физической нагрузкой. Именно по этой причине контроль здоровья спортсмена во время проведения биохимических исследований включает в себя следующие пробы для анализа:

- до контрольной физической нагрузки;
- во время выполнения физической нагрузки;
- после её завершения;
- в разные сроки восстановления.

Физические нагрузки, которые используются для тестирования, можно условно поделить на два вида: стандартные и максимальные.

Стандартные физические нагрузки должны быть дозированными. Параметры их определены заранее. Во время проведения биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть хорошо воспроизводимыми и доступными для всех испытуемых. Такими нагрузками могут быть: Гарвардский степ-тест, работа на велоэргометре и других тренажёрах, бег на тредбане.

Гарвардский степ-тест - способ оценить уровень физической подготовленности человека посредством реакции его сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Он применяется для оценки физических возможностей перед началом спортивных занятий, для разработки программы тренировок, а также с целью оценки их эффективности. Когда используется Гарвардский степ-тест, заранее задаются: высота скамейки, частота восхождения и время выполнения данного теста.

Велоэргометр - тренажёр-велосипед, функционал которого позволяет осуществлять контроль здоровья и регулировать уровень нагрузки с повышенной точностью. При выполнении стандартной работы на велоэргометре и других тренажёрах, задаётся усилие, с которым производится вращение педалей, или масса отягощения, темп выполнения нагрузки и продолжительность нагрузки.

Тредбан - устройство, работающее по принципу беговой дорожки и производящее контроль здоровья кровеносной системы. Предназначен для медико-биологических исследований оценки физической работоспособности человека. При работе на тредбане задаётся угол наклона дорожки, скорость движения ленты и время, отводимое на выполнение нагрузки.

Из всех перечисленных стандартных нагрузок наиболее предпочтительна работа на велотренажёре, так как объём выполненной работы может быть определён наиболее точно и мало зависит от массы тела испытуемого.

Во время оценки уровня тренированности с помощью стандартных нагрузок желательно выбирать группы спортсменов одинаковой квалификации. Стандартная нагрузка используется для оценки эффективности тренировок спортсмена.

Максимальные или предельные физические нагрузки - не имеют заранее заданного объёма. Они выполняются: с заданной эффективностью в течение максимального времени, которое возможно для каждого испытуемого или в течение конкретного времени, или на заданной дистанции с максимальной мощностью или скоростью. Объём нагрузки в этих случаях определяется тренированностью спортсмена.

В виде максимальной нагрузки можно использовать упомянутые выше Гарвардский степ-тест, велоэргометрическую пробу, бег на тредбане, которые выполняются до отказа. Отказом считают снижение заданного темпа. Нагрузкой до отказа считаются также соревновательные нагрузки.

Стандартные и максимальные нагрузки могут быть: непрерывными, ступенчатыми, интервальными.

Для того чтобы оценить общую тренированность спортсмена, чаще используются стандартные нагрузки, не специфичные для вида спорта.

Оценка специальной тренированности чаще всего проверяется с применением упражнений, которые свойственны соответствующей спортивной специализации.

Сложность тестирующих нагрузок определяется в соответствии с задачами, которые осуществляет биохимический контроль здоровья спортсмена.

Для того чтобы оценить анаэробную работоспособность, применяются нагрузки в зоне максимальной и субмаксимальной мощности. А аэробные возможности спортсмена определяют с помощью больших и умеренных нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При *оценке функционального состояния*, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При *оценке функциональной подготовленности* ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс.

2.7. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

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

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Содержание конкретных средств и методов

По цели применения средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- корригирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);

- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);

- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;

- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;

- предсоревновательные;

- соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки

«успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

2.8. Участие в соревнованиях

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся 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 спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам общеобразовательной общеразвивающей программы.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки;

- главные соревнования, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объём соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | |
|------------------------------|---|
| Контрольные | 1 |
| Отборочные | 1 |
| Основные | 1 |

2.9. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Общие требования:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- при проведении учебных занятий соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха;

- при участии в соревнованиях соблюдать правила их проведения.

Требования охраны труда перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь, соответствующую погодным условиям и месту проведения занятий (улица, зал, полигон и пр.);

- проверить исправность инвентаря и оборудования;

- проверить подготовленность мест проведения занятий;

- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий:

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

- прекращать занятия на открытой местности или принимать меры к охране здоровья спортсменов при резком изменении погоды;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть руки с мылом;
- проверить по списку наличие всех занимающихся.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

| № п/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) | пар | 2 |
| 5. | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
| 6. | Зеркало (0,6х2 м) | штук | 2 |
| 7. | Магнетница | штук | 1 |
| 8. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 9. | Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см) | пар | 2 |
| 10. | Подъемник для штанги | штук | 1 |
| 11. | Помост для пауэрлифтинга (3х3 м) | 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 |

3.2. Формы контроля

В практике спорта принято выделять несколько видов контроля: входящий, межэтапный, годовой, текущий, оперативный и самоконтроль. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Входящий контроль позволяет оценить состояние спортсменов на начало учебно-тренировочного года спортивной подготовки, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Годовой контроль позволяет оценить состояние спортсмена по завершению каждого года подготовки и проводится по окончании соответствующего года. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий год или остаётся на том же году спортивной подготовки.

Межэтапный контроль, позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта, в течение ряда лет, и проводится по окончании соответствующего этапа. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий этап спортивной подготовки.

Самоконтроль – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Спортсмен самостоятельно контролирует учебно-тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но, ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании учебно-тренировочной нагрузки, а врачу – правильной оценке выявленной изменении, в состоянии здоровья спортсмена и его физическом развитии.

Существенным, является ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который обязан вести каждый спортсмен. Врач и тренер-преподаватель, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.3. Оценочные материалы

Общая физическая и специально физическая подготовка.

| № п/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 лежа 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 |
| <i>Оценивается:</i> | | <i>выполнил, не выполнил</i> | | | | |

Теоретическая подготовка

| № п/п | Название темы | Вид контроля |
|--------------|--|---|
| 1. | История возникновения вида спорта и его развитие: - зарождение и развитие вида спорта; - автобиографии выдающихся спортсменов; - чемпионы и призеры Олимпийских игр. | Беседа, устный опрос |
| 2. | 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, жизненно важных умений и навыков. | Беседа, устный опрос |
| 3. | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: - гигиена и санитария, уход за телом, полостью рта и зубами; - гигиенические требования к одежде и обуви; - соблюдение гигиены на спортивных объектах. | Беседа, устный опрос |
| 4. | Закаливание организма: - основные правила закаливания; - закаливание воздухом, водой, солнцем; - закаливание на занятиях физической культуры и спортом. | Беседа, устный опрос |
| 5. | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: - самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом; - дневник самоконтроля, его формы и содержание; - понятие о травматизме. | Беседа, устный опрос |
| 8. | Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в жизнедеятельности; - рациональное, сбалансированное питание. | беседа |
| 9. | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: - правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. | опрос |
| Оценивается: | | отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно |

Технико-тактическая подготовка

| Выполнения упражнений. | Техника выполнения упражнений без ошибок в % |
|---|--|
| Приседание. – хват и размещение штанги на спине; – приём предстартового положения; | 60 |

| | |
|--|------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> – стартовое положение; – опускание в присед; – подъём из приседа; – фиксация конечной позиции; – возвращение штанги на стойки. <p>Жим лёжа.</p> <ul style="list-style-type: none"> – приём предстартового положения; – стартовое положение; – опускание штанги на грудь; – фиксация паузы со штангой на груди; – собственно-жим; – фиксация штанги в конечной точке; – возвращение штанги на стойки. <p>Тяга станова.</p> <ul style="list-style-type: none"> – хват грифа и принятие исходного положения; – подъём штанги; – фиксация конечной позиции; – опускание штанги на помост. | |
| <i>Оценивается:</i> | <i>выполнил, не выполнил</i> |

3.4. Методическое обеспечение программы

Основными критериями отбора материала при составлении программы является ее культурная значимость, актуальность, воспитательная ценность. Методическое обеспечение программы включает в себя следующие виды методической продукции:

- разработки бесед;
- методические рекомендации по проведению тренировочных заданий;
- информационно-методическая литература спортивной тематики.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- картинный или картинно-динамический - иллюстрации, фото и видео материалы;
- книги, журналы, брошюры;
- тематические подборки материалов.

3.4. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих обучение, 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) 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).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта.
- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации:

- краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.
- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.
- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.
- дистанционные курсы повышения квалификации;
- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;
- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).
- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений;
- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства;
- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

3.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы - личностное развитие обучающихся, а также удовлетворение образовательных потребностей обучающихся средствами спортивно-оздоровительной деятельности, воспитание чувства товарищества, волевых качеств; чувства патриотизма и любви к Родине.

Задачи: - прививать интерес к занятиям физической культурой и выбранным

видом спорта;

- воспитывать смелость, волю, решительность;

- прививать чувства коллективизма, ответственности.

План воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|--|------------------|
| 1. | Здоровьесбережение | | |
| 1.1. | 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 |
| 1.2. | 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). | В течение года |
| 2. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 2.1. | 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 | 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 |

| | | | |
|------|---|--|--------------------|
| | болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| 2.2. | 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. | Апрель, Июнь, Июль |
| 4. | 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. | В течение года |

3.7. Информационно-методические средства

3.7.1. Список литературных источников:

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С. Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
2. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга пауэрлифтера. – М.: Издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ СПОРТ СЕРВИС. – 2003. – 546с.
3. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие, Москва: 2005.-544 с. ЗАО ЕАМ СПОРТ СЕРВИС»
4. Кулиненков Д.О., Кулененков О.С. Справочник фармакологии спорта - лекарственные препараты спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 292с.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
6. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы/ авт.-сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский Спорт, 2010. – 446с.
7. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов: метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.

8. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК «Московская правда», 1999 -106с.
9. Солоненко О.А. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. – Вологда: Издательство «Русь», 2005. – 44с.
10. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.
11. Авсиевич В. Н. Организация системы питания юношей при занятиях пауэрлифтингом с учетом биологического возраста // Молодой ученый. — 2016. — №9. — С. 1216-1219. — URL <https://moluch.ru/archive/113/28812/>

Научно-методическая литература:

12. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
13. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 – Физ. культура / Г. П. Виноградов. - М.: Сов. спорт, 2009. - 328 с.
14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
15. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С.Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
16. Зинкевич Д.А. Базовые основы силовой подготовки: учеб. пособие для студентов по направлению 034300 «Физическая культура» / Д.А. Зинкевич. – Челябинск, 2011. – 210с.
17. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
18. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
19. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
20. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
21. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
22. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

3.7.2. Нормативные документы:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Минспорта РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденный приказом Минспорта РФ от «09.11.2022г. № 962».
6. Правила вида спорта «пауэрлифтинг», утверждённый Минспортом РФ.

3.7.3. Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. www.rusada.ru Официальный интернет-сайт РУСАДА;
3. www.wada-ama.org Официальный интернет-сайт ВАДА;
4. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
5. www.rossport.ru Федеральное агентство по физической культуре и спорту;
6. www.olympic.ru Олимпийский комитет России;
7. www.knns.ru Комитет национальных и не олимпийских видов спорта России.
8. <http://fpr-info.ru/> Официальный сайт всероссийской федерации пауэрлифтинга России [Электронный ресурс]. URL.