****

 **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МУРАВЛЕНКО»**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО:**на заседании тренерского советаПротокол № 01 от 31.08.2020 | **УТВЕРЖДАЮ:**Директор МБУ«СШ «Муравленко»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. ИваницкийПриказ № 154-с от 04.09.2020 |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

*(срок реализации программы 6 лет)*

Разработана на основании

Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта пауэрлифтинг,

утвержденного приказом Министерства спорта России

от 07.12.2018 № 1121

г. Муравленко

2020

|  |  |
| --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ[Пояснительная записка](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034957) [1.Нормативная часть](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034958) [1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034959) [1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034960) [1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034961) [1.4. Режимы тренировочной работы](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034962) [1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034963) [1.6. Предельные тренировочные нагрузки](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034964) [1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034965) [1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034966) [1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034967) [1.10. Структура годичного цикла спортивной подготовки атлета 21](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034968) [2. Методическая часть](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034970) [2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034971) [2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034972) [2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034973) [2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034974) [2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034975) [2.5.1. Теоретическая подготовка](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034976) [2.5.2. Физическая подготовка](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034977) [2.5.3. Техническая подготовка](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034978) [2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034981) [2.7. Восстановительные средства и мероприятия](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034982) [2.8. Воспитательная работа](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034983) [2.9. Планы антидопинговых мероприятий](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034984) [2.10. Инструкторская и судейская практика](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034985)  [3. Система контроля и зачетные требования](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034986) [3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в пауэрлифтинге](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034987) [3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034988) [3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034989) [3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной, физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034990)  [4. Перечень информационного обеспечения](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034991)  [5. План физкультурных и спортивных мероприятий](file:///C%3A%5CUsers%5CHP-DUSCHOR%5CDesktop%5C%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A1%D0%9F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BE%D1%82%2028.06.2018%20%D0%B3%5C%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB.doc#_Toc518034992)  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее - Программа) муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Муравленко» (далее - учреждение) разработана в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта в том числе с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

 - Приказом Министерства спорта Российской Федерации России от 16.08.2013 N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.10.2013 N 30221);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2015 года № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг».

Программа учитывает также внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)), распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса атлетов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей спортсменов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;

- выявление и поддержка спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Пауэрлифтинг (от англ. powerlifting: power — сила, и lift — поднимать) — силовой вид спорта, суть которого заключается в поднятии максимально тяжелого веса. Пауэрлифтинг также называется силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, становая тяга штанги от пола и жим штанги лежа на горизонтальной скамье двумя руками, которые в сумме и определяют профессионализм спортсмена.

В отличие от олимпийской тяжелой атлетики, в пауэрлифтинге значительно большую роль играет мышечная сила, и в меньшей степени скорость, координация и техника, т.к. техническая сложность упражнений проще, чем в олимпийской тяжелой атлетике. Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета. В результате развивается большая сила в плоскости оптимального развития мышц для выполнения силовых упражнений с большими весами. Тренировка пауэрлифтера, как и в любом спорте, ставит целью повышение именно требуемых качеств. А это - именно сила, причем важна сила ног, спины, груди, рук (и бицепса и трицепса и мышц предплечья) и дельтовидных мышц.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) – систематические занятия спортом спортсменов, направленное на развитие и укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике упражнений в пауэрлифтинге, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях;

- тренировочный этап (ТЭ) – дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

* на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

* на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в учреждении.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

##  Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу спортсменов, объему тренировочной работы по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования, инвентаря, необходимые для тренировочно-соревновательного процесса.

## Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 6 |

##

## Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки атлетов по этапам. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий план (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, тема и краткое содержание, указывается дозировка и интенсивность нагрузок.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинга**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4год |
| Общая физическая подготовка (%) | 55 | 50 | 25 | 26 | 25 | 21 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 25 | 30 | 45 | 45 | 50 | 52 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 5 | 5 | 13 | 13 | 10 | 10 |
| Теоретическая подготовка (%) | 15 | 13 | 10 | 9 | 10 | 10 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 2 | 7 | 7 | 5 | 7 |
| Всего | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех [физических качеств](http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizicheskoe-razvitie.html) (сила, выносливость, скорость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в пауэрлифтинге.

Технико-тактическая подготовка - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

## Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

**Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности. Количество соревнований, в которых должны принять участие юные спортсмены в процессе занятий по этапам подготовки:**

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и периоды подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки
спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей
направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки, 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.

## Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный). Режимы тренировочной работы спортивной подготовки приводятся ниже в таблице.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

* групповые тренировочные и теоретические занятия;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

 Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, что является одним из важнейших требований в организации спортивной подготовки - от микроцикла до многолетней тренировочной деятельности. Поскольку эти требования являются фактором, определяющим динамику спортивной работоспособности, а прогрессивные изменения в организме в определенной степени пропорциональны нагрузке.

##

## Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. При приеме в учреждение зачисляются здоровые лица, которые предоставили от участкового педиатра справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям спортом.

В целях предупреждения нарушения здоровья у спортсменов предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;

- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях;

-справка после болезни или травмы.

##  Предельные тренировочные нагрузки

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Этап  | Минимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю) |
| Начальная подготовка | 1-й год | 6 |
| 2-й год | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1-й год | 12 |
| 2-й год | 12 |
| 3-й год | 18 |
| 4-й год | 18 |

##  Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | - | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | - | до 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | - | до 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

##  Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортсмены на различных этапах спортивной подготовки обеспечиваются спортивной экипировкой и необходимым спортивным оборудованием.

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки учреждения и спортивный инвентарь, необходимый для проведения тренировочного процесса представлен в таблицах:

**Оборудование, спортивный инвентарь и тренировочные устройства, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единицаизмерения | Кол-во изделий |
| 1 | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 2 | Гантели разборные (примерной массы) от 3 до 55 кг  | пар | 10 |
| 3 | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)  | комплект | 2 |
| 4 | Зеркало (0,6 х 2 м) | штук | 2 |
| 5 | Магнезница (урна для магнезии) | штук | 1 |
| 6 | Плинты (подставки 5см, 10см, 15см) | пар | 3 |
| 7 | Помост для пауэрлифтинга  | комплект | 2 |
| 8 | Секундомер | штук | 2 |
| 9 | Скамейка гимнастическая  | штук | 1 |
| 10 | Скамья для жима лежа | штук | 2 |
| 11 | Стенка гимнастическая  | штук | 1 |
| 12 | Стойка под гантели | штук | 2 |
| 13 | Стойка под диски и грифы | штук | 4 |
| 14 | Стойка для приседания со штангой | штук | 2 |
| 15 | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 1 |
| 16 | Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)  | комплект | 3 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| **НП** | **ТЭ (СС)** |
| Кол-во | Срок экспл. | Кол-во | Срок экспл. |
| 1 | Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук | пар | на человека | - | - | 1 | 2 |
| 2 | Бинты для пауэрлифтинга на колени | пар | - | - | 1 | 2 |
| 3 | Гетры | пар | - | - | 1 | 3 |
| 4 | Комбинезон для приседаний | штук | - | - | 1 | 2 |
| 5 | Комбинезон для тяги становой | штук | - | - | 1 | 2 |
| 6 | Наколенники | пар | - | - | 1 | 3 |
| 7 | Обувь для тяги становой | пар | - | - | 1 | 3 |
| 8 | Пояс для пауэрлифтинга | штук | - | - | 1 | 3 |
| 9 | Рубашка для жима лежа | штук | - | - | 1 | 2 |
| 10 | Трико тяжелоатлетическое | штук | - | - | 1 | 3 |
| 11 | Штангетки тяжелоатлетические | пар | - | - | 1 | 3 |

* 1. **Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

##

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Этап | Требования по физической, технической, спортивной подготовке  | Минимальная наполняемостьгрупп (человек) |
| Начальная подготовка | 1-й год | Нормативы по ОФП и СФП | 10 |
| 2-й год | Нормативы по ОФП и СФП | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1-й год | Нормативы по ОФП и СФП | 6 |
| 2-й год | Нормативы по ОФП и СФП | 6 |
| 3-й год | Нормативы по ОФП и СФП | 6 |
| 4-й год | Нормативы по ОФП и СФП | 6 |

## Структура годичного цикла спортивной подготовки

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;

- соревновательный;

- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности спортсменов и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технико-тактическую подготовку атлетов.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, плавание, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на технико-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает в себя материал по основным предметным областям, его распределение по этапам и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Многолетнюю спортивную подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей спортсменов.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Особое значение следует уделять оценке индивидуальных способностей спортсменов, которая должна отражаться на основе учета комплекса показателей.

Тренер спортивной школы обязан:

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедится в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

- соблюдать принципы доступности последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей спортсменов и следить за их состоянием в процессе занятий;

- следить за своевременным прохождением спортсменов медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;

- составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;

- организовывать участие лиц, проходящих спортивную подготовку в соревнованиях по пауэрлифтингу, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочного занятия.

Групповое занятие состоит из трех частей:

 1. Подготовительной.

 2. Основной.

 3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

 1) Подготовительная часть — (примерно 15-20% занятия), организация спортсменов, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д.

 2) Основная часть — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

 3) Заключительная часть — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;

- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем;

- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;

- заключение: краткая оценка деятельности и достижений спортсменов, в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки атлетов включает в себя: физическую, специальную, теоретическую, технико-тактическую, психологическую виды подготовки. Общая физическая подготовка атлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же упражнения из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

В процессе тренировочной спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами всего тела;

- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества атлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки.

В дни отмены или приостановления тренировочных занятий (дни карантина, актированные дни) и обеспечения в полном объеме реализации программы, а также сохранения здоровья занимающихся (спортсменов) тренировочный процесс проводить в дистанционной форме.

Дистанционная форма - это способ организации тренировочного процесса, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий (ИКТ), позволяющих осуществлять тренировочный процесс на расстоянии без непосредственного контакта между тренером и занимающимся (спортсменом).

Тренировочный процесс, реализуемый в дистанционной форме предусматривает:

- значительную долю самостоятельных тренировочных занятий, занимающихся (спортсменов), не имеющих возможности ежедневного посещения занятий;

- регулярный систематический контроль за тренировочным процессом занимающихся (спортсменов);

- методическое обеспечение тренировочного процесса (по требованию).

##

##  Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренер, спортсмены должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время занятий пауэрлифтингом возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- повышенная физическая динамическая нагрузка;

- неконтролируемое падение снаряда;

- неправильная (завышенная) установка веса на снаряд;

- недостаточные двигательные навыки (не достаточно отработанная техника подъёма штанги);

Для занятий пауэрлифтингом все спортсмены и тренер должны иметь соответствующий комплект спортивной одежды и обуви.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить незамедлительно в известность руководителя или представителя администрации учреждения.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

Спортсмены, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед очередным занятием со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований инструкций по технике безопасности учреждения является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

Занятия по пауэрлифтингу должны проходить в специализированном зале.

Тренер до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить наличие необходимого спортивного инвентаря и наличие посторонних травмоопасных предметов на помостах и в зале. Спортивное оборудование (штанги, стойки для приседаний, жима лежа и сидя, шведские стенки) должны быть в исправном состоянии.

Занятия должны проходить под руководством и при постоянном присутствии тренера. Спортсмены должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей жесткой подошвой.

Перед началом занятий тренер обязан проинструктировать спортменов безопасной технике подъема штанги и др.

Не допускается выполнение подъема штанги на самодельных снарядах.

Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов для принятия

соответствующих мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

 Требования безопасности во время проведения занятий:

Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения.

Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль над действиями спортсмена.

Во время занятий пауэрлифтингом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части, разминке;

- неправильное техника подъема снаряда;

- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

При выполнении прыжков в высоту, длину, на гимнастического козла при падениях спортсменов должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

Перед началом работы со штангой необходимо обязательно проделать несколько физических упражнений с гимнастическими палками и гантелями, а также проделать хорошую разминку на все группы мышц и суставов.

Во время тренировки необходимо следить, чтобы спортсмен не нарушал, в сторону увеличения, тренировочный план без разрешения тренера. Во время тренировки тренер должен учитывать состояние спортсменов, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

 Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

- Тщательно проветрить спортивный зал.

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением спортсменов, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер должен поставить в известность руководителя учреждения для принятия соответствующих мер.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

 - При резком ухудшении состоянии здоровья спортсмена тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

- Одновременно нужно отправить посыльного из числа спортсменов для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

- При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию спортсменов из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

- В месте сбора все спортсмены проверяются по имеющимся у тренера поименным спискам.

- При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

- Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель учреждения или назначенный им представитель администрации.

##  Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества, а также степень влияния физических качеств и телосложения спортсменов

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Сенситивные периоды у спортсменов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по этапам.

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)**

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастные периоды, годы | Двигательные качества |
| Абсолютная становая сила | Быстрота движения (смешан. упоры) | Скоростно-силовые качества (прыж. в дл. с места) | Выносливость |
| Статич. силовая (сгибан. рук) | Динамич. сила (сгиб. туловища) | Общая (бег 500 м) | Гибкость (накл. вперед) |
| Мальчики |
| 10 – 11 | ++ |  |  |  |  | ++++ |  |
| 11 – 12 |  |  |  |  | ++++ |  |  |
| 12 – 13 |  |  |  |  | +++ | ++++ |  |
| 13 – 14 | +++ |  | ++ | +++ |  |  | ++++ |
| 14 – 15 | ++ |  | +++ | ++++ |  | +++ |  |
| 15 – 16 | ++ | ++ |  |  | +++ |  | ++++ |
| 16 - 17 | ++++ |  |  | ++++ |  |  |  |
| Девочки |
| 10 – 11 | ++++ | ++++ | ++++ | +++ | ++++++++ | +++ |  |
| 11 – 12 | +++ |  | ++++ | ++++ | +++ | ++++ | +++ |
| 12 – 13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 – 14 |  | ++++ |  |  |  |  | +++ |
| 14 – 15 |  |  | ++ | +++ |  |  | ++++ |
| 15 – 16 |  | ++ |  |  |  |  |  |
| 16 - 17 | ++++ |  |  |  |  |  | ++++ |

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

## Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются атлеты, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На *тренировочном этапе* годичного цикла включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико - тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно - переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно - переводных нормативов.

## Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Комплексный контроль служит для получения полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена пауэрлифтингом, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, восстановительных мероприятий и т.д.).

Основными задачами медицинского обследования является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале календарного года спортсмены должны пройти углубленное медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основное содержание психологической подготовки атлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

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

- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, 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 психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность атлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

* 1. **Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

В данном разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как: теоретическая, физическая, техническая, тактическая. Сведения излагаются последовательно от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Направленность и содержание тренировочного процесса по этапам определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание уделяется технике, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в пауэрлифтинге.

**2.5.1.** **Теоретическая подготовка**

 Теоретические занятия имеют немаловажное значение в подготовке спортсменов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике тренировки, судейству соревнований. В таблице приведены темы теоретической подготовки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Места занятий. Оборудование и инвентарь. | Техника безопасностиТребования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом. Размеры зала. Тренажёры и техника безопасности. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. |
| 2 | Физическая культура и спорт в России | Физическая культура и спорт - одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы. |
| 3 | Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом | Характеристика пауэрлифтинга.Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Международная федерация пауэрлифтинга. |
| 4 | Гигиена, закаливание, Личная гигиена троеборца. | Режим и питание спортсменов. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур. Роль режима для спортсмена. Режим питания у троеборцев. |
| 5 | Основы техникипауэрлифтинга | Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена.Необходимость всестороннего физического развития.Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно силовая подготовка троеборца. Гибкость - одно из основных качеств троеборца. |

**2.5.2. Физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка*

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

 Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

 - упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

 Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой;

- с набивными мячами

 Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;

- на канате;

- на гимнастическом козле;

- на кольцах;

- на брусьях;

- на перекладине;

- на гимнастической стенке;

 Упражнения из акробатики:

- кувырки;

- стойки;

- перевороты;

- прыжки на мини-батуте;

 Легкая атлетика:

- 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.

 Спортивные игры:

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

- спортивные игры по упрощенным правилам.

 Подвижные игры:

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

 Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;

- плавание на дистанцию 25,50,100 м;

- прыжки, ныряние;

- приемы спасения утопающих.

*Специальная физическая подготовка*

*Приседания*

 Без сильных ног невозможно достичь хороших результатов в пауэрлифтинге. Ведь даже спортсмены второго разряда приседают со штангой примерно вдвое больше своего веса. Поэтому спортсмены с относительно тонкими ногами и слабо развитыми мышцами за 2-3 года создать большую массу и значительно поднять результат в приседаниях очень сложно.

 Остановлюсь на основах техники приседания. Подойдите к стойкам, возьмитесь за гриф симметрично относительно центра и положите штангу себе на плечи так, чтобы гриф располагался сверху на трапециях, но ни в коем случае не на шее. Руками касаться замков и блинов штанги не разрешается. Усилием ног снять штангу со стек и отступить назад так, чтобы во время приседаний штанга не касалась стоек. Поставьте ноги чуть шире плеч, носки ног слегка разведите. Держа спину прямой, согните ноги в коленях до такого уровня, при котором передняя поверхность бедра будет параллельна полу относительно верхней части колена. Возможно более глубокое приседание. Из этого положения поднимитесь в исходное положение. Первым движением вверх должны идти плечи.

 Если глубина приседания недостаточна, то на соревнованиях такая попытка не засчитывается, поэтому на тренировках надо приседать несколько ниже требуемого уровня. В этом нет необходимости, если вы способны обеспечить стабильный необходимый уровень приседания на тренировках.

Во время приседаний гриф должен находиться прямо над ступнями. Вся тяжесть штанги должна приходиться на ваши пятки, а не на носки.

Приседая, не опускайте вниз головы, смотрите прямо перед собой или несколько выше. Это исключит участие в выполнении упражнения нижней части спины и создаст нагрузку на мышцы ног в нужном месте. Наклон головы уменьшает к тому же нагрузку на бедра.

Не сдвигайте таз назад, не поворачивайте колени вовнутрь и не выворачивайте их в стороны. Не позволяйте туловищу наклоняться вперед. Выполняя упражнение, нельзя сходить с места, подскакивать со штангой, отрывать носки или пятки. Закончив приседание, шагнуть вперед и положить штангу на стойки.

На тренировках выполняйте приседания с большим весом со страховкой двух или одного опытного партнера. На соревнованиях вас могут страховать до пяти человек.

В этом упражнении, особенно когда вы его только осваиваете, очень важно опускать таз ниже уровней коленей. Так вы будете развивать силу по всей амплитуде движения. Если же в начале приседать недостаточно низко, то впоследствии, при переходе к более тяжелому весу, можно получить травму.

Для разнообразия воздействия на разные группы мышц ног можно изменять положение стоп при приседаниях и найти для себя оптимально выгодное их положение.

При широко расставленных ногах больше прорабатывается внутренняя поверхность бедер. Если свести ноги вместе, то, в основном, работать будет их внешняя поверхность (квадрицепсы). Носки, развернутые в стороны, оказывают действие на внутреннюю поверхность бедер, а повернутые внутрь — на внешнюю.

Наколенные бинты предохраняют коленные суставы от травм при приседании с большим весом. Использование таких бинтов позволяет увеличить результат в приседаниях до 15 кг. Однако пользоваться бинтами желательно только на соревнованиях и в нескольких последних тренировках перед ними с весом большим 80-85% от максимума. Постоянное пользование бинтами вредно для кровеносных сосудов ног.

При работе с большими для вас весами желательно пользоваться тяжелоатлетическим поясом, стабилизирующим поясницу.

Бывает, что на максимальных весах, колени начинают сворачиваться внутрь из-за слабости внутренних приводящих мышц бедра. Для корректировки этого недостатка надо выполнять приседания с малым весом в широкой стойке по 20 и более раз в подходе.

Кроме классического способа приседаний в пауэрлифтинге применяется способ приседания (с широкой, средней и узкой постановкой ног), при котором спортсмен наклоняет корпус вперед так, что в нижней точке туловище и бедра образуют острый угол, а колени сгибаются до прямого и двигаются практически над ступнями. Основная часть нагрузки ложится на ягодицы и бицепсы бедер, что позволяет приседать с большим весом.

Гриф штанги располагается на основании трапеции (опускается несколько ниже, чем при классическом способе). При выполнении пауэрлифтерских приседаний в поясничном отделе позвоночника возникает сильное напряжение. Те спортсмены, которые используют эти способы, прежде чем браться за большие веса, должны как следует укрепить низ спины. *Жим лежа*

 Жим лежа является наиболее престижным упражнением силового троеборья. Увеличение результата в нем у большинства студентов происходит медленнее, чем в других упражнениях. Жим лежа является фундаментальным упражнением для развития мышц грудной клетки. Значительная нагрузка при этом приходится на трицепсы. Ложитесь спиной на скамью так, чтобы ягодицы не свисали, ноги плотно упирались в пол. Обхватите гриф штанги руками на расстоянии примерно 15 см от края плеча с каждой стороны. Ширина хвата индивидуальна, но не должна быть больше, чем 81 см между большими пальцами рук. Снимите штангу со стоек и выжмите ее. При опускании штанги для последующих жимов следите, чтобы она не ударялась о грудь. Выполняя жим лежа, отрывать голову от скамьи, допускать перекосы грифа от горизонтального положения, отрывать таз от скамьи и производить жим с остановкой не разрешается. Бинтовать запястья нежелательно, этим можно пользоваться в случае, если у вас была травма. Перевязка локтей на соревнованиях по жиму лежа запрещена.

*Становая тяга*

Становая тяга — это итоговое заключительное упражнение в соревнованиях по пауэрлифтингу, в которое настоящий спортсмен вкладывает все усилия, чтобы улучшить свой результат и попытаться вырваться вперед.

Упражнение необходимо выполнять на пределе, с легкой штангой здесь работать бесполезно. Помните: прежде, чем подходить к большому весу, надо освоить технику движения и подготовить хорошую силовую основу. Без этого на максимальные веса лучше не замахиваться. При правильном исполнении подготовленным атлетом становая тяга вполне безопасна. При выполнении упражнения включаются все группы мышц от шеи до кончиков пальцев. Наибольшую нагрузку испытывают спина и ноги. Тот, кто впервые хорошо поработает над становой тягой, на другой день вообще с трудом может пошевелиться. И не потому, что растянул или повредил что-то: просто многие группы мышц у него впервые получили нагрузку.

Перед выполнением становой тяги полезно дополнительно разогреть себя, проделав (раз 20) разгибания туловища лежа на скамье; или наклоны с малым весом со штангой на плечах. Можно также несколько раз взять штангу небольшого веса на грудь или выполнить тягу к подбородку.

Проследим этапы правильного выполнения становой тяги. Встаньте как можно ближе к грифу — голени почти должны его касаться. Чем дальше от грифа, тем труднее поднимать. Ноги на ширине плеч или чуть уже, носки смотрят прямо вперед. В дальнейшем вы экспериментально подберете оптимальное положение постановки ног. Хват должен быть чуть шире, чем положение ног, на тренировках как можно реже пользуйтесь разнохватом, так как это дает большую нагрузку на поясницу. Учтите, что на многократных тягах максимальных весов вы рискуете разорвать бицепс или потянуть сухожилия. Освоить разнохват — дело нехитрое. Пользуйтесь разнохватом только предсоревновательный период или на соревнованиях, когда нужно поднять рекордный вес.

Итак, закрепите руки на грифе, правильно поставьте ноги, выпрямите спину и чуть присядьте. Отведите плечи назад, чтобы сошлись лопатки. Это зафиксирует верх спины и не позволит ей округлиться. У некоторых спортсменов даже на международных соревнованиях во время тяги спина колесом и никаких травм. Но я еще раз настоятельно советую: держите спину прямо. Положение таза перед началом упражнения не имеет значения. Перед началом тяги приподнимите подбородок. Это помогает держать спину прямо. Убедитесь, что ваша стойка правильна, и дельты на развернутых плечах выступают за линию грифа. Руки должны оставаться прямыми. Сгибание рук нарушает стойку. В начале подъема представьте себе, что вам не штангу надо поднимать, а, наоборот, "утопить" ноги в пол. Это поможет правильно удержать стойку и правильно начать движение. Главное — оторвать от пола, дальше будет легче. Оторвав штангу от пола, старайтесь держать ее ближе к ногам: сначала к голени, к коленям, а затем к бедрам. Когда штанга пройдет колени, нужно подать бедра немного вперед, это поможет держать штангу ближе к телу.

Для фиксации штанги на соревнованиях спортсмен откланяется назад, чтобы показать судье, что вес взят. На тренировках это делать необязательно, так как поясница получает при отклонении большую нагрузку. Тянуть штангу надо плавно, без рывков.

Кроме классического выполнения становой тяги некоторые атлеты используют для тяги так называемую "тягу сумо". Такая тяга отличается от классической крайне широкой постановкой ног, что позволяет уменьшить нагрузку на низ спины при сверхтяжелых весах. Тяга сумо выполняется хватом на ширине плеч, при этом ноги расставлены так, что колени оказываются за пределами линии рук. Носки чуть развернуты наружу. Спина вначале может быть слегка выгнута. Такая тяга дает нагрузку на верхнюю часть торса, особенно загружены верх спины, трапеции и задние пучки дельт. Спортсменам, пользующим "сумо"-стилем рекомендуется включать в тренировки и традиционное выполнение становой тяги.

Выполняя подходы, помните, что опускать штангу надо медленно под контролем. При слишком быстром опускании штанги низ спины скругляется, что может привести к травме. Могут травмироваться также локоть и плечевой сустав. Не тяните штангу наверх сразу после повторения обязательно делайте маленькую паузу. Кисти рук сдают быстрее, чем спина. Поэтому, работая над тягой, делайте столько повторений, сколько способны выдержать кисти, прямым хватом и без ремней. А когда кисти устанут, используйте кистевые ремни и продолжайте "качать" спину.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по пауэрлифтингу в учреждении и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов по избранному виду спорта, в том числе:

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

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

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

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Перевод на следующие тренировочные этапы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Перевод спортсменов на этап (период) реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу.

Освоение спортсменами Программы завершается итоговой аттестацией.

Основными формами осуществления тренировочного процесса по программе в области физической культуры и спорта «Пауэрлифтинг» являются:

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

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

- культурно-массовые мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

Результатом освоения Программы является приобретение знаний в области физической культуры и спорта, развитие основных и специальных физических качеств, овладение основами техники и тактики пауэрлифтинга, приобретение соревновательного опыта и навыков публичных выступлений.

**2.5.3. Техническая подготовка**

*Этап начальной подготовки*

Первый и второй годы подготовки

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

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

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

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

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

 *Этап тренировочной подготовки*

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

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

 Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на

тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Техника упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

* 1. **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются: высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

* 1. **Планы применения восстановительные средств**

 Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического /томления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых пауэрлифтерам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.

Методические рекомендации.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

##  Воспитательная работа

##  Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

## - от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

## - от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

##  - от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

##  Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого спортсмена. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе со спортсменами необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

##  Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера.

##  Планы антидопинговых мероприятий

 Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;

-знания о субстанциях и методах запрещённых в соревновательный и внесоревновательный периоды;

-знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте со спортсменами, их родителями и персоналом учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в Профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

* 1. **Инструкторская и судейская практика**

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

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменов званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки со спортсменами проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и исправлять их.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

#

##  Система контроля и зачетные требования

##  Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

* 1. **Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

 Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом спортсменов, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в спортивную школу.

В отдельных случаях, если лица, проходящие спортивную подготовку, не отвечающие требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти спортсмены имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь определенного уровня спортивной подготовки в течение спортивного сезона

В случае если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий этап с согласия тренерского совета и с разрешения врача.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений (становая тяга, приседания, жим лежа), в первую очередь обращать внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании групп учитывается выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, нормативов по общей физической подготовке.

Набор и прием в спортивную школу осуществляется приемной комиссией.

Работа в школе осуществляется круглогодично на основании данной Программы.

Поступившие в спортивную школу распределяются по группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

* на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

Одаренные спортсмены, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | ТГ-1, ТГ-2  | ТГ-3 | ТГ-4  |
|  | - | - | III-II -юн | I- II – юн. | III- II |

##

## Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | НП-1 | НП-2 |
| юноши | девушки | юноши | девушки |
| ***Скоростные качества*** |
| Бег 30 м, с | 6с | 6,5с | 5,8 | 6,3 |
| ***Координация*** |
| Челночный бег 3х10м | 9с | 10,5с | 8,5с | 10,0с |
| ***Сила*** |
| Подтягивание из виса на перекладине(юн.)Подтягивание из виса на низкой перекладине(дев) | 2 раза | 7 раз | 4 раза | 9 раз |
| ***Силовая выносливость*** |
| Подъем туловища лежа на спине  | 12 раз | 7 раз | 25 раз | 22 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 9 раз | 5 раз | 13 раз | 6 раз |
| ***Скоростно – силовые качества*** |
| Прыжок в длину с места, см | 150 см | 140 см | 170 см | 155 см |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с,  | 8 раз | 5 раз | 10 раз | 8 раз |
| ***Гибкость*** |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(пальцами рук коснуться пола) | + | + | + | + |
| Техническое мастерство (обязательная техническая программа) |
| Приседания со штангой на плечах (% от собственного веса)  | 60 | 55 | 75 | 70 |
| Жим лежа (% от собственного веса) | 40 | 30 | 50 | 40 |
| Тяга становая (% от собственного веса)  | 65 | 60 | 75 | 70 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| ***Скоростные качества*** |
| Бег 60 м, с | 10,8с | 11,2с | 9,5с | 10,5с | 9,0с | 9,8с | 8,9с | 9,7с |
| Бег 100 м,с | - | - | - | - | - | - | 14с | 16,5с |
| ***Координация*** |
| Челночный бег 3х10м | 8с | 9,5с | 7,8 с | 9,3 с | 7,7 с | 9,2 с | 7,6 с | 9,1 с |
| ***Сила*** |
| Подтягивание из виса на перекладине(юн.)Подтягивание из виса на низкой перекладине(дев) | 6 раз | 11 раз | 7 раз | 12 раз | 8 раз | 13 раз | 9 раз | 14 раз |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками | 6 раз | 4 раза | 6 раз | 4 раза | 7 раз | 5 раз | 7 раз | 5 раз |
| ***Силовая выносливость*** |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 15 раз | 8 раз | 18 раз | 10 раз | 20 раз | 12 раз | 23 раза | 13 раз |
| ***Скоростно – силовые качества***  |
| Прыжок в длину с места, см | 170 см | 160 см | 180 см | 165 см | 200см | 170 см | 205 см | 175 см |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с, | 11 раз | 9 раз | 12 раз | 10 раз | 13 раз | 11 раз | 14 раз | 12 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с | 10 раз | 8 раз | 11 раз | 9 раз | 12 раз | 10 раз | 13 раз | 11 раз |
| ***Гибкость*** |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(пальцами рук коснуться пола) | 1 | 1 | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальце ниже уровня стоп | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 3 |
| ***Техническое мастерство***  (обязательная техническая программа) |
| Приседания со штангой на плечах (% от собственного веса)  | 80 | 75 | 90 | 85 | 110 | 100 | Более 110 | Более 100 |
| Жим лежа (% от собственного веса) | 65 | 55 | 75 | 65 | 100 | 90 | Более 100 | Более 90 |
| Тяга становая (% от собственного веса)  | 80 | 75 | 90 | 85 | 110 | 100 | Более 110 | Более 100 |

## Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной, физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится собеседование на этапе начальной подготовки и устный зачет по пройденным темам на тренировочном, при итоговой аттестации.

 Для тестирования уровня освоения Программы по предметным областям «Общая и специальная физическая подготовка», «Избранный вид спорта» и «Другие виды спорта и подвижные игры» используются комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

* *Бег 30,60 м (с):* проводится с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
* *Челночный бег 3х10м:* предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.
* *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине* выполняется из исходного положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
* *Подтягивание из виса на высокой перекладине* выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
* *Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками*: для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем – опустить их вниз.
* *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*: сходное положение - упор лежа, руки прямые на ширине плеч, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и продолжить выполнение упражнения.
* *Подъем туловища лежа на спине:* лягте на пол, руки согните в локтях и скрепите в замок, на затылочной области, согните ноги так, чтобы они б примерно перпендикулярны вашему торсу (около 80 градусов), начинайте подъем туловища вверх, с умеренной скоростью, без резких движений, дойдя до точки максимального напряжения, начинайте медленно опускаться.
* *Прыжки в длину с места (см):* выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.
* *Поднимание туловища* спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.
* *Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами:* стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, при наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание.
* *Приседания со штангой на плечах на 1 раз (в % от собст. веса):* занимающийся*,*

плотно обхватывает гриф, подседает под штангу ровно по центру грифа, вдавливаясь в гриф трапециями, и снимаем штангу движением ног, отходя от стоек, зафиксироваться и приступить к выполнению упражнения. На вдохе делает приседания чуть ниже параллели пола, на выдохе возвращается в исходное положение.

* *Жим штанги от груди лежа на 1 раз (в % от собст. веса):* спортсмен*,* находясь в положении лежа на скамье, берется за штангу широким хватом сверху (ладонями от себя); снимает штангу со стоек, делая глубокий вдох, опускает гриф штанги к середине груди; затем выжимает штангу вверх на полностью выпрямленные руки на мощном выдохе.
* *Становая тяга на 1 раза (в % от собств. веса):*наклонившись и слегка согнув ноги в коленях, спортсмен, выполняющий это упражнение берется руками за гриф штанги и выпрямляется.

# 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

Основная литература

1. Аксенов М.О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий: Дис. кан. пед. наук:13.00.04. – Улан-Уде: изд-во БГУ, 2006. – 200 с.
2. Аруин А.С. Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995, с. 337-342
3. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины. - К.: №1, 1992. - с.7.
4. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным!/Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Х.: К-Центр, 1999. – 71 с.
5. Допинг и эргогенные средства в спорте / Под общ. ред. В. Н. Платонова. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 576 с.
6. Драга В.В., Кравцов П.Н. Тяжелоатлеты Украины. - К.: "Здоров'я", 1985. - 173 с.
7. Зациорский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. - С. 8-75.
8. Иванов Д.И. Штанга на весах времени. - М.: ФиС, 1987. - 270 с.
9. Котенджи, Л. В. Специальная экипировка в соревновательной деятельности пауэрлифтеров и динамика ее производства // Физическое воспитание студентов: научный журнал. – Харьков, 2012. - 2. - с. 46-49.
10. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994.
11. Медведев А.С., Якубенко Я.В. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье // "Олимп" № 21997, 26-27 с.
12. Муравьев В.Л. Жми лежа! Начинающим с «нуля». – М., 2001. – 84 с.
13. Остапенко Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовке. Диссертация, 2002.
14. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоровье, 1980. - 336с.
15. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984. - 352 с.
16. Стеценко А.И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге. Пауэрлифтинг Украины. – К.: № 1(2), 1997.-25 с.
17. Стеценко А.И. Влияние специальной экипировки на результативность пауэрлифтеров разного возраста и пола. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта № 2 (27), 2013.- с.26
18. Уильямc, М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - К. : Олимпийская литература, 1997. - 256 с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 480 с.
20. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг-М.: Физкультура и спорт, 2002.-394 с.
21. Эхт Д.Н. Путь к силе. - М.: ФиС, 1964. - 95 с.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Бодибилдинг портал «Фатальная энергия» [Электронный ресурс]: URL:(http:[fatalenergy.com.ru](http://fatalenergy.com.ru).)

2. **Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России**

[Электронный ресурс]: (URL:http:fpr-info.ru.)

3. Крупнейший портал о пауэрлифтинге в России [Электронный ресурс]: URL:(<http://www.powerlifting.ru/>.)

4. Национальная ассоциация пауэрлифтинга IPA – Россия [Электронный ресурс]: URL:(<http://www.powerlifting-russia.ru/>.)

5. Союз пауэрлифтеров России [Электронный ресурс]: URL: (<http://russia-powerlifting.ru/>.)

6. Старейший форум по бодибилдингу, пауэрлифтингу и фитнесу. Обсуждение упражнений и программ тренировок, питания и диет в спорте. [Электронный ресурс]: URL:(http:forum.athlete.ru.)

Список литературы для спортсменов:

1. Богданова, С. Сильнее всех [Текст] / С. Богданова // Российская газета. – 2010. – 2 дек. – С. 20. Статья: О победах Евгении Цахиловой на Чемпионате мира по пауэрлифтингу.

2. Лаврухин, Р. Чемпионка с первым спортивным разрядом [Текст] / Р. Лаврухин // Комсомольская правда. Северный Кавказ. – 2012. – 19 июля. – С. 5.
Статья: О спортивных достижениях незрячей спортсменки, чемпионки мира по пауэрлифтингу Евгении Цахиловой.

3. «Олимп» - независимый журнал для профессионалов, специалистов и любителей силовых видов спорта. Учредитель - тяжелоатлетический клуб "Олимп" (Ижевск). Издатель - фирма "Олимп Лтд" (Ижевск).

4. «Пауэрлифтинг» - независимый журнал для профессионалов, специалистов и любителей силовых видов спорта. Учредитель – Фонд поддержки силовых видов спорта «Развитие атлетизма». Издатель - фирма "Моби Дик" (Санкт-Петербург).

5. Советский спорт - еженедельная газета. Учредители: Олимпийский комитет России, трудовой коллектив газеты "Советский спорт".

# ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование мероприятия | Срок исполнения | Место проведения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Этап начальной подготовки**  |
| 1 | Чемпионат города Муравленко по пауэрлифтингу | февраль  | г. Муравленко |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| **Контрольные**  |
| 1 | Чемпионат города Муравленко по пауэрлифтингу | февраль  | г. Муравленко |
| 2 | Чемпионат города Муравленко по пауэрлифтингу, посвященный Дню Победы | май | г. Муравленко |
| **Отборочные** |
| 1 | Чемпионат и Первенство ЯНАО по пауэрлифтингу (троеборье) памяти Эдуарда Форсунова | ноябрь |  г. Муравленко |
| 2 | Чемпионат и первенство ЯНАО по пауэрлифтингу (жим) памяти Валентина Сидоренко | январь | г. Ноябрьск |
| **Основные** |
| 1 | Открытый Окружной турнир по пауэрлифтингу памяти МС РФ В.Я. Березовской | декабрь | г. Тарко-Сале |
| 2 | Кубок России по пауэрлифтингу (жим) | май-июнь | г. Муравленко |

 ***Приложение 1***

|  |
| --- |
| **ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИэтап начальной подготовки 1 года обучения, недельная нагрузка 6 часов (академических)отделение "пауэрлифтинг"** |
|  |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел подготовки | **Количество часов по месяцам** | **Всего часов** | **%** |
| сентябрь | октябрь  | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 18 | 24 | 34 | 26 | **172** | 55 |
|
| Специальная физическая подготовка | 9 | 11 | 9 | 13 | 9 | 5 | 11 | 11 |   |   |   |   | **78** | 25 |
|
| Технико-тактическая подготовка | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   | **16** | 5 |
|
| Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |   |   |   | **46** | 15 |
|
| ВСЕГО часов (месяц/год) | 26 | 28 | 24 | 28 | 24 | 22 | 26 | 26 | 24 | 24 | 34 | 26 | **312** | **100%** |
|  |   |   |  | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИтренировочный этап подготовки 3 года обучения, недельная нагрузка 18 часов (академических)отделение "пауэрлифтинг"**  |
|  |
| Раздел подготовки | **Количество часов по месяцам** | **Всего часов** | **%** |
| сентябрь | октябрь  | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Общая физическая подготовка | 4 | 3 | 3 | 5 | 10 | 5 | 5 | 5 | 1 | 22 | 93 | 78 | **234** | 25 |
|
| Специальная физическая подготовка | 50 | 48 | 43 | 50 | 45 | 40 | 47 | 47 | 45 | 53 |   |   | **468** | 50 |
|
| Технико-тактическая подготовка | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |   |   |   | **94** | 10 |
|
| Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |   |   |   | **94** | 10 |
|
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (теория)\*\* |   | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 |   |   |   | **46** | 5 |
|
| ВСЕГО часов (месяц/год) | **78** | **81** | **72** | **81** | **81** | **69** | **78** | **78** | **72** | **75** | **93** | **78** | **936** | **100%** |