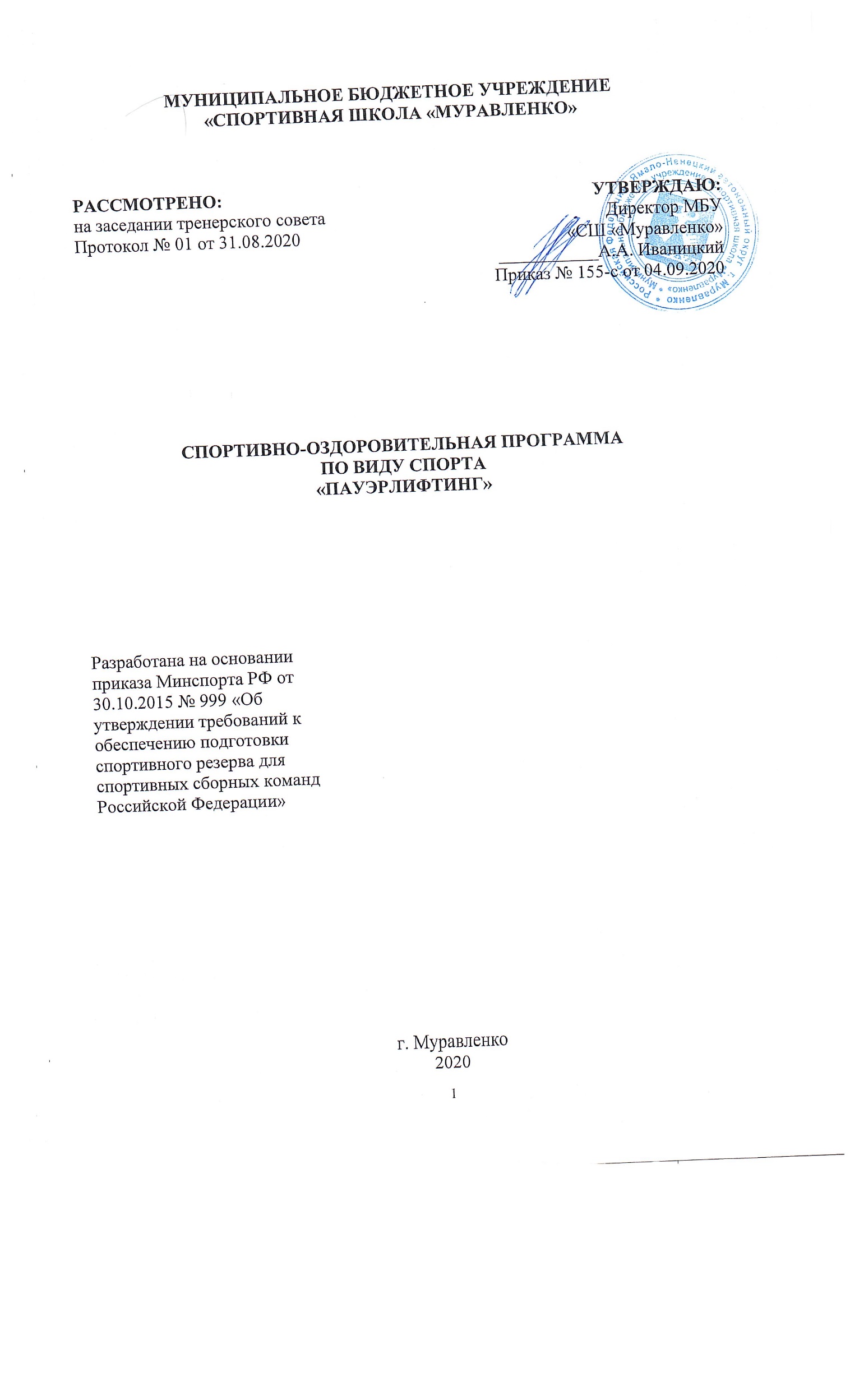
****

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МУРАВЛЕНКО»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО:**  на заседании тренерского совета  Протокол № 01 от 31.08.2020 | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор МБУ  «СШ «Муравленко»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Иваницкий  Приказ № 155-с от 04.09.2020 | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор МБУ  «СШ «Муравленко»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Иваницкий  иказ №\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_2020 |

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Разработана на основании

приказа Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

г. Муравленко

2020

|  |  |
| --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ  [Пояснительная записка](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034957)  [1.Нормативная часть](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034958)  [1.1. Минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное количество лиц, в группах на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта пауэрлифтинг](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034959)  [1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034960)  [1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034961)  [1.4. Режимы тренировочной работы](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034962)  [1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования ………………………………….....](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034963)  [1.6. Предельные тренировочные нагрузки](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034964)  [1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034965)  [1.8. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034966)  [1.9. Требования к количественному и качественному составу групп](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034967)  [1.10. Структура годичного цикла 21](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034968)  [2. Методическая часть](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034970)  [2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034971)  [2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034972)  [2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034973)  [2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034974)  [2.5. Программный материал для практических занятий](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034975)  [2.5.1. Теоретическая подготовка](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034976)  [2.5.2. Физическая подготовка](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034977)  [2.5.3. Техническая подготовка](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034978)  [2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034981)  [2.7. Восстановительные средства и мероприятия](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034982)  [2.8. Воспитательная работа](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034983)  [2.9. Планы антидопинговых мероприятий](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034984)  [2.10. Инструкторская и судейская практика](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034985)  [3. Система контроля и зачетные требования](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034986)  [3.1.Конкретизация критериев с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034987)  [3.2. Требования к результатам реализации Программы](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034988)  [3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спорттехнической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034989)  [3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной, физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034990)  [4. Перечень информационного обеспечения](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034991)  [5. План физкультурных и спортивных мероприятий](file:///C:\Users\HP-DUSCHOR\Desktop\Программа%20СП%20по%20волейболу%20от%2028.06.2018%20г\волейбол.doc#_Toc518034992)  6. Приложения…………………………......…………………………………………………………… |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее - Программа) муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Муравленко» (далее - учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

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

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 его профессионализм.

Занятия пауэрлифтингом способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;

- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

- овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки. В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность. Физиологические и биомеханические особенности силовых упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений занимающийся учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения. Пауэрлифтинг обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают функциональные возможности организма. Пауэрлифтинг (Силовое троеборье) состоит из трех упражнений:

-приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток);

- жим штанги лежа на горизонтальной скамье;

- тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию занимающегося. Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельностях организм атлета приспосабливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Любое высшее достижение занимающегося имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят немаловажный вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене.

**Целью программы является:** выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

**Актуальность Программы**обусловлена проблемой сохранения ценностного отношения подростков к своему здоровью и образу жизни.

**Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

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

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

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

**Сроки реализации:** 1 год.

**Возраст занимающихся**, участвующих в реализации данной Программы: с 9 лет.

**Наполняемость групп** 15-17 человек.

**Режимы тренировочной работы**

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**Основные формы и режим занятий**

-  групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому учреждением;

**Условия реализации Программы:**

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение тренировочных занятий;

- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительного этапа, отделения пауэрлифтинг, режим тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки занимающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

## 

## Минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное количество лиц, в группах на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта пауэрлифтинг

На спортивно – оздоровительный этап зачисляются занимающиеся с 9 лет, желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Спортивно-оздоровительный этап | 9 | 15-17 |

## 

## Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта пауэрлифтинг

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Общая физическая подготовка (%) | 51 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 25 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 5 |
| Теоретическая подготовка (%) | 17 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1 |
| Выполнение нормативов ГТО | 1 |
| Всего | 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 занимающегося, 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.

## Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Спортивно-оздоровительный этап |
| Контрольные | 1 |

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности занимающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

## Режимы тренировочной работы

Организация занятий осуществляется в соответствии с данной Программой, утверждённым расписанием занятий, годовым планом графиком.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Основной формой подведения итогов реализации Программы и ее эффективность является выполнение контрольных нормативов, а также участие в соревнованиях и показанный результат.

## 

## Медицинские, возрастные и психофизические требования

***Медицинские требования***.

Занимающиеся обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;

- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

***Возрастные требования***

Зачисление в спортивно-оздоровительные группы осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных настоящей программой по виду спорта «пауэрлифтинг».

***Психофизические требования***.

При подготовке занимающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях занятий и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества занимающегося:

− Уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревнований;

− Развитая способность к проявлению волевых качеств;

− Устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

− Степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

− Способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

− Развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

− Способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## Предельные тренировочные нагрузки

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив** | Спортивно-оздоровительный этап |
| Количество часов | 6 |
| Количество тренировок в неделю/часов | 3 |
| Общее количество часов в год | 260 |

## Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей занимающихся. На данном этапе планируются только контрольные соревнования.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид тренировочных сборов | Спортивно-оздоровительный этап | Оптимальное число участников сбора |
| Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 50% от состава зачисленных в группу |

## Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования,  спортивного инвентаря | Единица  измерения | 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 |

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

Формирование групп и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп;

- возрастные особенности развития занимающихся;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся в не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

## Структура годичного цикла

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;

- соревновательный;

- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся 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 занимающихся.

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, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

## 

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

Особое значение следует уделять оценке индивидуальных способностей занимающихся, 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 занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом;

- 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.

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 занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (врабатывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

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 сердечно-сосудистой 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 занимающихся, 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 также 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.

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

Для занятий пауэрлифтингом все занимающиеся 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.

Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед очередным занятием со всеми занимающимися 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 травм опасных 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. Занимающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей жесткой подошвой.

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

Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся 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.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся 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 занимающихся, 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 или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной 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 занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

- В месте сбора все занимающиеся 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.

«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)».

## Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств занимающихся, обучении их технике 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.

**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 занимающихся имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса.

**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

Планированием спортивных результатов в учреждении занимается тренерский состав. Подразумевает составление перспективного плана спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое занимающимся место на соревнованиях.

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Учет спортивных результатов фиксируется тренерами в журналах учета работы групп и в индивидуальных планах спортивной подготовки.

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

Занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность занимающегося. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления тренировочной нагрузки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности занимающихся, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

*Тренерский контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на спортивно оздоровительном этапе. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи тренерского контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности занимающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения, занимающегося на соревнованиях.

Основными методами тренерского контроля являются наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности занимающихся.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Важнейшим дополнением к контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Данные врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств занимающегося;

- развитие коммуникативных свойств личности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Биохимический контроль.*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием занимающегося.

* 1. **Программный материал для практических занятий**

В данном разделе представлен программный материал по таким видам как: теоретическая, физическая, техническая, тактическая.

На спортивно-оздоровительном этапе главное внимание уделяется обучению 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.

* + 1. **Теоретическая подготовка**

Теоретические занятия имеют немаловажное значение в подготовке занимающихся. 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 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 безопасности  Требования 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 питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур. Роль режима для занимающихся. Режим питания у троеборцев. |
| 5 | Основы техники  пауэрлифтинга | Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки занимающихся.  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. |

* + 1. **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*

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 занимающийся 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 занимающиеся, 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 занимающихся 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 занимающийся 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. 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 занимающийся 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.

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 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.

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 особенностей занимающегося;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

- культурно-массовые мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- контрольные нормативы.

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

**2.5.3. Техническая подготовка**

ПРИСЕДАНИЕ. Действия занимающегося 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 занимающегося 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.

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

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психологическим методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

* 1. **Планы применения восстановительные средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях.

На спортивно-оздоровительном этапе проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы.

## Воспитательная работа

Центральной фигурой воспитательного процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания занимающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи тренировочных занятий и общего воспитания. Ведущее место в формировании нравственного сознания занимающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение занимающегося выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. 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 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

Представления о допинге формируются у занимающихся в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностномотивационной сферы личности занимающегося и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование занимающихся об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

Занимающийся обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

*Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки занимающихся:*

1. Информирование занимающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах.

2. Ознакомление занимающихся с правами и обязанностями занимающегося (согласно антидопинговому кодексу)

3. Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.

4. Повышение осведомленности занимающихся об опасности допинга для здоровья.

* 1. **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на спортивно-оздоровительном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

## Конкретизация критериев с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг

Критерии - признаки, освоения, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подго­товленности. В данном разделе программы представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию занимающихся.

* 1. **Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе**

Основным показателем результативности освоения программы будут являться приобретение следующих знаний, умений и навыков:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья занимающихся;

- отбор перспективных юных занимающихся для дальнейших занятий

Эффективность подготовки в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью переводных нормативов.

## 

## Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольных нормативов

Одной из важнейших сторон спортивной тренировки является контроль. Наиболее информативным и полным является комплексный контроль. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль

- текущий контроль

- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние занимающегося, его подготовленность, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния занимающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль, по результатам которого определяют повседневные колебания подготовленности, направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль, который позволяет определить состояние занимающегося непосредственно в момент выполнения упражнений, предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма, занимающихся на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола занимающихся, парциальное соотношение нормативов на спортивно-оздоровительном этапе, включают в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовленности в группах на спортивно-оздоровительном этапе:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | СОГ | |
| юноши | девушки |
| ***Скоростные качества*** | | |
| Бег 30 м, с | 7с | 7,5с |
| ***Координация*** | | |
| Челночный бег 3х10м | 10с | 11,5с |
| ***Сила*** | | |
| Подтягивание из виса на перекладине(юн.)  Подтягивание из виса на низкой перекладине(дев) | 2 раза | 7 раз |
| ***Силовая выносливость*** | | |
| Подъем туловища лежа на спине | 10 раз | 6 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 8 раз | 4 раз |
| ***Скоростно – силовые качества*** | | |
| Прыжок в длину с места, см | 135 см | 125 см |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с, | 7 раз | 4 раз |
| ***Гибкость*** | | |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами(пальцами рук коснуться пола) | + | + |

**Контрольно-переводные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | СОГ | |
| юноши | девушки |
| ***Скоростные качества*** | | |
| Бег 30 м, с | 6с | 6,5с |
| ***Координация*** | | |
| Челночный бег 3х10м | 9с | 10,5с |
| ***Сила*** | | |
| Подтягивание из виса на перекладине(юн.)  Подтягивание из виса на низкой перекладине(дев) | 2 раза | 7 раз |
| ***Силовая выносливость*** | | |
| Подъем туловища лежа на спине | 12 раз | 7 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 9 раз | 5 раз |
| ***Скоростно – силовые качества*** | | |
| Прыжок в длину с места, см | 140 см | 130 см |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с, | 8 раз | 5 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 |
| Жим лежа  (% от собственного веса) | 40 | 30 |
| Тяга становая  (% от собственного веса) | 65 | 60 |

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 м (с):* проводится с высокого старта. Количество занимающихся 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.

* *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.
* *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 учащихся:

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 | Место проведения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Контрольные** | | | |
| 1 | Чемпионат города Муравленко по пауэрлифтингу | февраль | г. Муравленко |
| 2 | Чемпионат города Муравленко по пауэрлифтингу, посвященный Дню Победы. | май | г. Муравленко |

***Приложение 1***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ на спортивно-оздоровительном этапе, группа № 1, 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 | 9 | 10 | 9 | 11 | 6 | 12 | 14 | 12 | 9 | 26 |  | 14 | **132** | 51 |
|
| Выполнение нормативов ГТО | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | **3** | 1 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |  | **65** | 25 |
|
| Технико-тактическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | **13** | 5 |
|
| Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  | **44** | 17 |
|
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  | **3** | 1 |
|
| ВСЕГО часов (месяц/год) | 26 | 26 | 24 | 26 | 18 | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 | 0 | 14 | **260** | **100%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ на спортивно-оздоровительном этапе, группа № 2, 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 | 10 | 12 | 9 | 13 | 6 | 10 | 14 | 13 | 9 | 26 |  | 10 | **132** | **52** |
|
| Выполнение нормативов ГТО | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | **3** |  |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 |  |  |  | **65** | 25 |
|
| Технико-тактическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | **13** | 5 |
|
| Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |  |  |  | **44** | 17 |
|
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  | **3** | 1 |
|
| ВСЕГО часов (месяц/год) | 26 | 28 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 | 28 | 24 | 26 | 0 | 10 | **260** | **100%** |