

Усть-Камчатский муниципальный район
Камчатского края

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
посёлка Усть-Камчатск»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по виду спорта
ПАУЭРЛИФТИНГ**

Срок реализации программы – 8 лет

п. Усть-Камчатск
2019 год

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУДО ДЮСШ

Протокол от 20 ____ г.
№



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО ДЮСШ
Д.А. Примаков

04 октября 2019 г.
Приказ от 04.10.2019 г.
№13/5-У

Разработчики Программы:
тренеры- преподаватели- Примаков Дмитрий Александрович
Кеер Александр Александрович

СОДЕРЖАНИЕ
дополнительной предпрофессиональной программы
по виду спорта пауэрлифтинг

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	7
2.1	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	11
2.2	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта пауэрлифтинг	16
2.3	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам	16
3	Методическая часть	17
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям и периодам подготовки	17
3.2	Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы	32
3.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	32
4	Система контроля	33
5	Организационно-педагогические условия	37
5.1	Кадровые условия	37
5.2	Материально-техническое обеспечение программы	37
5.3	Учебно-методическое обеспечение	38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта пауэрлифтинг (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г., Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" , Приказом Министерства спорта РФ от 07.12.2015 № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виде спорта пауэрлифтинг», с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях видом спорта пауэрлифтинг.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий пауэрлифтингом (троеборьем).

Основные задачи реализации Программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации тренировочного процесса;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Прием на обучение по настоящей Программе проводится в соответствии с «Положением о порядке приема и перевода обучающихся в МБОУДО ДЮСШ п.Усть-Камчатск», на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в виде спорта пауэрлифтинг в порядке, утвержденном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (с изменениями на 07.03.2019 года).

Характеристика вида спорта пауэрлифтинг, его отличительные особенности и специфика организации обучения:

1. Характеристика вида спорта: пауэрлифтинг (троеборье). Слово «пауэрлифтинг» до недавнего времени было понятно лишь посвященным. В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невидимый размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются пауэрлифтингом (троеборьем). В отличие от тяжелой атлетики, где вес поднимается в основном за счет скоростно – силовых качеств спортсмена и высочайшей техники, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лёжа и становой тяге – подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Ведь и в переводе с английского это и есть «подъем силой». Этот вид спорта образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. В этот набор входили сгибание рук со штангой, жим штанги сидя из-за головы и другие упражнения, которые спортсмены использовали десятилетиями во многих странах.

В нашей стране с начала 90-х годов пауэрлифтинг начинает приобретать все большую популярность. В 1990 году был проведен первый чемпионат СССР по силовому троеборью. А на Чемпионате Мира в ноябре

1991 года (Швеция) наш соотечественник А. Лекомцев стал чемпионом в весовой категории до 82,5 кг с суммой троеборья 790 кг. И первые успехи наших женщин в силовом троеборье на чемпионате Европы (Норвегия) в 1992 году- чемпионкой стала Е. Танакова в весовой категории до 67,5 кг с суммой троеборья 505 кг.

Пауэрлифтинг – спорт сильных. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах. Только сильная воля может привести к достижению поставленных целей и более высоким спортивным результатам.

Программа по пауэрлифтингу направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Предпрофессиональная программа для ДЮСШ по пауэрлифтингу рассчитана на восьмилетнее обучение. Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

В учебном плане программы представлены рекомендации по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам обучения.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки , при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Специфика организации тренировочного (образовательного) процесса и структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Реализация Программы рассчитана на следующие **этапы обучения** в ДЮСШ:

этап начальной подготовки- 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации)-5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- обучение технике пауэрлифтинга;
- формирование стойкого интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
- воспитание морально – волевых качеств;
- освоение теоретического раздела программы.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (период базовой специализации)

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование технического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;

-освоение теоретического раздела программы.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (период углубленной специализации)

- дальнейшее укрепление здоровья;
- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование техники пауэрлифтинга;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- развитие двигательных качеств в троеборье;
- приобретение знаний и навыков в судейской практике.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование техники пауэрлифтера;
- повышение развития волевых качеств и психологической подготовленности;
- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских и международных соревнованиях;
- получения знаний тренер-общественник и судья по пауэрлифтингу (троеборью).

В настоящее время в пауэрлифтинге (троеборье) проводятся соревнования в 9 весовых категориях у мужчин и 10 весовых категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 10 лет.

Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по троеборью, классическому троеборью и одному из видов троеборья - жиму лёжа.

На этапе **начальной подготовки** особое внимание уделяется регулярным тренировкам, прививается любовь и заинтересованность к пауэрлифтингу, идет формирование правильной осанки, развития и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Реализация программы на этапе начальной подготовки ориентирована на следующие результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся ;

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) носит специальную направленность через развитие необходимых физических качеств (быстроты, гибкости, координации, выносливости), дальнейшее овладение приемами техники и их совершенствование в усложненных условиях, освоение соревновательной деятельности.

Реализация программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ориентирована на следующие результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год. ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

- возраст для достижения запланированных спортивных результатов;
- сенситивные периоды развития специальных и значимых физических качеств;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель. Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- медико- восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Тренировочный (образовательный) процесс осуществляется на спортивных сооружениях п. Усть-Камчатск, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, необходимым для освоения настоящей Программы.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-3 академических часов, в тренировочных группах 3-4 академических часов.

В рабочем журнале тренеров – преподавателей запись производится с фактической темой занятия, если была произведена корректировка планирования в связи с изменениями в календаре муниципальных, региональных, всероссийских и международных соревнований, изменениями в расписании учебных занятий, отменой занятий по климатическим условиям.

В виде спорта пауэрлифтинг сложилась четкая **структура годичного тренировочного цикла**, который состоит из **трех периодов**: подготовительного, соревновательного, переходного.

В ходе **подготовительного периода** создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление «спортивной формы» .

Подготовительный период открывает каждый новый тренировочный цикл. Его назначение — заложить фундамент высоких спортивных результатов сезона. Продолжительность подготовительного периода — от 6 до 12 недель. Он начинается с началом тренировок после активного отдыха и продолжается до первого основного соревнования.

Подготовительный период подразделяется на три этапа: обще-подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный.

В подготовительном периоде решают следующие задачи:

1. Создание и расширение предпосылок, с помощью которых формируется спортивная форма.

2. Постепенное приобретение высокой спортивной формы.

3. Совершенствование технического мастерства, углубление специальных знаний.

4. Повышение уровня физической подготовленности и совершенствование функциональных возможностей организма спортсмена, обеспечивающих готовность к высоким длительным напряжениям.

5. Дальнейшее углубление воспитательной работы и обеспечение психологической готовности спортсменов к участию в соревнованиях и достижению высоких спортивных результатов.

Подготовительный период характеризуется наибольшим разнообразием используемых средств при выраженном преимуществе общей и специальной физической подготовки. Важное место здесь принадлежит и специальным средствам технической подготовки. Тренировочные занятия отличаются большими объемами и постепенным повышением интенсивности.

Обще подготовительный этап призван создать предпосылки для приобретения:

- спортивной формы, поэтому главное внимание уделяется развитию основных физических качеств;
- расширению запаса двигательных навыков и умений;
- воспитанию морально-волевых качеств, обеспечивающих перенесение тренировочных нагрузок.

На физическую нагрузку выделяется до 50% учебного времени. Причем его большую часть занимает общая физическая подготовка (до 70%). С этой целью используют упражнения из других видов спорта и разнообразные подвижные и спортивные игры. На изучение и восстановление техники выделяют 30—35%, на овладение тактикой — 15—20% общего времени.

Специально-подготовительный этап ставит целью расширение и углубление предпосылок для создания состояния спортивной формы, для чего изменяется соотношение используемых средств подготовки. Теперь ведущее положение занимают специальные подготовительные упражнения. Сокращается время (до 30—35%), отводимое для физической подготовки, и основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств, возрастает интенсивность тренировок.

Соревновательный период, в ходе которого сохраняется, совершенствуется и реализуется высокий уровень тренированности, состоит из 3-5 этапов, из которых 2-3- соревновательные и 1-2 промежуточные, тренировочные. Основная задача спортивной подготовки в данном периоде – сохранение и стабилизация «спортивной формы» и более полная ее реализация в соревнованиях.

Переходным периодом завершается спортивный сезон и происходит переход к новому сезону. В ходе его осуществляется временное угасание (утрата) «спортивной формы», восстановление приспособительных возможностей организма и вместе с тем обеспечивается преемственность между двумя годичными циклами. Структурно он состоит из двух частей. На первую часть приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл, включающий 4-5 недельных микроциклов. Вторая часть -отдых.

В числе центральных задач переходного периода – организация отдыха после тренировочно-соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание необходимо обратить на полноценное физическое и психическое восстановление.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом амплуа спортсмена, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- индивидуальные особенности становления, развития и поддержания спортивной формы;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- амплуа спортсмена.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение по Программе, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической

подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными настоящей Программой.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и количественный состав детей в группах.

Нормативные требования к минимальному возрасту детей для зачисления на этапы подготовки и количественному составу в группах указаны в таблице 1.

Минимальный возраст детей для зачисления на этапы подготовки и количественный состав групп

Этапы многолетней подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)		
		Рекомендуемая	Максимальная *	Минимальная
Этап начальной подготовки 1 года обучения	10	10	12	устанавливается заместителем директора по учебно-спортивной работе ДЮСШ совместно с тренером-преподавателем при комплектовании групп
Этап начальной подготовки 2 и 3 годов обучения		10	12	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2 годов обучения	12	6	12	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3, 4, 5 годов обучения		6	12	
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения	14-16 и выше	4	6	
Этап совершенствования спортивного мастерства 2 год обучения и выше		2	4	

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Вид спорта пауэрлифтинг содержит следующие предметные области:

- 1) общую физическую подготовку;
- 2) специальную физическую подготовку;
- 3) теорию и методику физической культуры и спорта;
- 4) избранный вид спорта - пауэрлифтинг.

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;

- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- техничко-тактическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольно-переводных нормативов.

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Его построение зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным на 46 недель.

Учебные планы на этапах подготовки приведены по предметным областям (видам подготовки) представлены в таблицах 2 - 6.

Таблица 2

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе **начальной подготовки первого года обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	113	12	12	12	12	13	13	13	13	12				45
Специальная физическая	88	9	10	10	10	10	10	10	10	9				35
Техническая	13	1	1	2	2	2	2	1	1	1				5
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	38	4	4	4	4	5	5	4	4	4				15
Участие в соревнованиях, судейская практика	-													-
ВСЕГО часов	252	26	27	28	28	30	30	28	28	26				100%

Таблица 3

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе **начальной подготовки второго и третьего года обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	
Общая физическая	135	15	15	15	15	15	15	15	15	15				40
Специальная физическая	120	13	13	14	14	14	13	13	13	13				35
Техническая	24	2	2	3	3	3	3	3	3	2				5
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	40	4	5	6	5	5	5	5	5	4				15
Участие в соревнованиях, судейская практика	17	1	2	2	2	2	2	2	2	2				5
ВСЕГО часов	336	35	36	40	39	39	38	38	38	37				100%

Таблица 4

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на **тренировочном этапе первого года обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	161	15	15	13	20	20	20	20	20	9	9			35
Специальная физическая	161	15	15	13	20	20	20	20	20	9	9			35
Техническая	46	3	3	3	6	6	6	6	5	5	3			10
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	69	5	6	8	8	8	8	8	8	5	5			15
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	23	-	-	10	3	-	-	-	10	-	-			5
ВСЕГО часов	460	38	39	47	57	54	54	54	63	28	26			100%

Таблица 5

Примерный план график распределения программного материала в
годовом цикле на **тренировочном этапе второго года обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	138	12	12	18	17	10	15	17	17	10	10			25
Специальная физическая	138	12	12	18	17	10	15	17	17	10	10			25
Техническая	55	3	3	9	8	4	8	7	7	3	3			10
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	66	5	6	7	8	8	8	8	8	4	4			12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	38	-	-	15	13	-	-	-	10	-	-			7
Восстановительные мероприятия	117 часов	5	5	8	15	15	15	15	15	15	9			21
ВСЕГО часов	552	37	38	75	78	47	61	64	74	42	36			100%

Таблица 6

Примерный план график распределения программного материала в
годовом цикле на **тренировочном этапе третьего года обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	128	12	12	18	16	8	14	16	16	8	8			20
Специальная физическая	193	10	13	25	25	10	25	25	25	20	15			30
Техническая	32	2	3	4	4	2	4	4	4	3	2			5
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	64	5	5	8	8	6	8	8	8	5	5			10

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	32	2	2	4	4	2	4	4	4	4	2			5
Восстановительные мероприятия	195 часов	10	5	25	25	25	25	25	25	25	5			30
ВСЕГО часов	644	41	40	84	82	53	80	82	82	65	37			100%

Таблица 7

Примерный план график распределения программного материала в
годовом цикле на **тренировочном этапе четвертого и пятого**
года обучения

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	147	12	12	21	20	8	14	20	20	10	10			20
Специальная физическая	184	10	13	25	22	10	25	25	25	17	12			25
Техническая	37	2	2	4	5	2	5	5	5	5	2			5
Тактическая, теоретическая теоретическая психологическая подготовка	73	5	6	9	9	7	9	9	9	6	6			10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	37	2	2	4	5	2	5	5	5	5	2			5
Восстановительные мероприятия	258	25	26	26	26	26	26	26	26	26	25			35
ВСЕГО часов	736	56	61	89	89	55	84	90	90	69	57			100%

2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта пауэрлифтинг.

В подготовке обучающихся ДЮСШ могут применяться упражнения других видов спорта:

Использование других видов спорта для развития физических качеств и как восстановительные мероприятия:

1)выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м,1000 м, 3000 м, кросс по пересеченной местности - 5 км), ходьба на лыжах 3 км, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, волейбол), занятия в тренажерном зале;

2)координация - акробатические управления (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), управления на батуте, гимнастической скамейке, ручной мяч, волейбол;

3)сила – борьба, велоспорт;

4)скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки через легкоатлетический барьер, прыжки в длину и высоту, пятикратный и трехкратный прыжки);

5) скоростные качества – игра в настольный теннис.

Навыки, приобретенные в других видах спорта, способствуют повышению профессионального мастерства .

2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 8.

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенство спортивного мастерства
		1 год	2,3г г	1,2 гг	3, 4,5гг	
Общая физическая подготовка (ОФП), %		35-55	30-50	25-35	20-25	15-20
Специальная физическая подготовка (СФП), %		25-40	30-45	35-50	40-55	45-60
Избранный вид спорта – _____	Техническая подготовка, %	5-7	5-7	10-13	10-13	10-15
	Тактическая,	15-17	13-15	10-15	10-15	10-12

	теоретическая психологическая подготовка, %					
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	-	2-5	5-7	5-10	5-10

Самостоятельная работа обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана и допускается в период активного отдыха обучающихся (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером-преподавателем.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, теоретические основы этапам (периодам) подготовки пауэрлифтеров.

Основной целью многолетней подготовки спортсменов является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

Многолетняя подготовка согласно настоящей Программы осуществляется на этапах: начальной подготовки, тренировочном (углубленной специализации) и спортивного совершенствования.

Задачи теоретической основы физической культуры и спорта включают в себя:

1. знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
2. знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
3. знания, умения и навыки гигиены;
4. знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
5. знание основ здорового питания;
6. формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,
7. мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
8. знание истории развития спорта;

В таблице 9 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на данные таблицы 9, целесообразно определять преимущественную направленность тренировочного процесса.

Таблица 9

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Многофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+							
Анаэробные возможности	+	+	+						
Гибкость	+	+							
Координационные возможности	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

Программный материал для практических занятий

В неделю допустимо 3-4 тренировки для начинающих. Тренировка длится 100-120 минут, включая разминку, основную часть и заключительную часть.

Тренировки подразделяются на общую и специальную. Эти виды тренировок планируются отдельно. В общей тренировке используются все средства для развития общей силовой выносливости. Это бег, лыжи, езда на велосипеде, плавание, то есть средства общей физической подготовки (ОФП).

Методика тренировки предусматривает чередование нагрузки с отдыхом и восстановлением.

Занятие необходимо начинать с разминки. Она должна подготовить организм к интенсивной нагрузке.

Предварительная подготовка организма (разминка) к предстоящей тренировочной работе имеет очень большое значение для решения задач каждого отдельного занятия. Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике, нередко возникают различные травмы. Задачей общей разминки является постепенное выработка в тренировочную нагрузку, разогревание мышц, подготовка сердечно-сосудистой,

дыхательной и других систем к предстоящей работе. Повышение температуры тела (разогревание) ускоряет биохимические реакции в мышцах, увеличивает эластичность в связках, подвижность в суставах.

В общей разминке необходимо давать нагрузку на все группы мышц.

Применяются самые различные упражнения: ходьба, бег в умеренном и переменном темпе, легкие гимнастические упражнения с легкими отягощениями.

Из гимнастических упражнений применяются в основном упражнения на гибкость, координацию движений, подвижность в суставах (наклоны, круговые движения руками вперед, назад, круговые движения туловищем в одну и другую сторону, растяжение мышц стоя, сидя) перекаты с ноги на ногу из силовых упражнений: отжимание от пола, гиперстензия, подтягивание.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех учебных групп

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 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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине

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

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), упражнения на растягивание мышц.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изучение техники упражнений пауэрлифтинга

Для всех учебных групп:

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

Величина углов в этих суставах.

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

Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ 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.

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника выполнения приседаний со штангой на плечах.

Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение. Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями технических правил к этим упражнениям.

Приседание (правила и порядок выполнения).

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для

начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой “присесть” (“сквот”). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду “вернуть” (“риплэйс”) с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты.

Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более, чем на толщину (диаметр) самого грифа.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды “стойки” (“рэк”). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2,3,4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этих этапах выполнения упражнения.

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.

3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами и в начале и в конце упражнения.
4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.
5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.
6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
8. Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил приседания.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Общая физическая подготовка»:

- 1.укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2.повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- 3.развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- 4.формирование двигательных умений и навыков;
- 5.освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- 6.формирование социально-значимых качеств личности;
- 7.получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- 8.приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Специальная физическая подготовка»:

- освоение выполнения техники упражнений пауэрлифтинга.
- повышение индивидуального мастерства;

-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

- освоение правил проведения соревновательной деятельности.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Примерный учебный план теоретической подготовки - теории и методики физической культуры и спорта представлен в таблице 10.

Таблица 10

Примерный учебный план теоретической подготовки - теории и методики физической культуры и спорта

№ п п	Темы	Этапы, год обучения								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1	Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом					+	+	+	+	+
3	Строение и функции организма человека	+	+	+						
4	Гигиенические знания и умения. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Физиологические основы спортивной тренировки				+	+	+	+	+	+
7	Общая и специальная физическая подготовка			+	+	+	+	+	+	+
8	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка								+	+
11	Организация и проведение соревнований.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Установка перед соревнованиями и				+	+	+	+	+	+

№ п п	Темы	Этапы, год обучения								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенство вания спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
	разбор проведенных соревнований									
13	Места занятий, оборудование и инвентарь.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Травматизм в спорте и его профилактика	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Темы и содержание теории и методики физической культуры и спорта:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорта -как составляющая часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к защите Родины. Спорт как составляющая часть физической культуры. Физическая культура в системе дополнительного образования.

Тема 2.Олимпийское движение, Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 3.Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по пауэрлифтингу. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг. Антидопинговые правила.

Тема 4. Гигиенические знания и умения. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 8. Техническая подготовка

Тема 9. Тактическая подготовка

Тема10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Судейство

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Тема 13. Места занятий, оборудование и инвентарь

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- знание истории развития спорта;
- Знание истории развития пауэрлифтинга;
- Знание правил пауэрлифтинга, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтингу;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

«Развитие творческого мышления»

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Психологическая подготовка спортсменов

Психологическая подготовка юных пауэрлифтеров органически

взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную то есть подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки спортсменов. На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Специфика пауэрлифтинга прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) — лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные — всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы, включающие общие психолого-педагогические методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляции деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки, является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение

определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилия для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Специальная психологическая подготовка

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе игры, вызывает психологические изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена

субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности, необходимо повышать степень риска. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.) то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у спортсмена уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Участие в спортивных соревнованиях

Важнейшей составляющей тренировочного (образовательного) процесса являются спортивные соревнования. Соревнования входят

составной частью в систему подготовки спортсменов и являются целью этой подготовки. Соревнования дают оценку деятельности спортсменов, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов ДЮСШ:

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

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта пауэрлифтинг;

-выполнение плана подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ДЮСШ обеспечивает для обучающихся организацию совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями, а также предоставляет возможность участия спортсменов ДЮСШ в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных, общероссийских, проводимых на территории Российской Федерации (в зависимости от этапа подготовки учебного плана).

Планируемые показатели соревновательной деятельности по этапам подготовки представлены в таблице 11.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг (количество соревнований (игр) в годичном цикле)

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	2	2	-
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2

Инструкторская и судейская практика

На тренировочном этапе спортсмены ДЮСШ привлекаются в качестве помощников тренеров - преподавателей для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 12.

Таблица 12

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; Обучение основным техническим элементам и приемам; Составление комплексов упражнений для развития физических качеств; Подбор упражнений для совершенствования техники; Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований в ДЮСШ	Организация и проведение соревнований мероприятий под руководством тренера
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	Судейство спортивных соревнований, проводимых ДЮСШ

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики вида спорта пауэрлифтинг;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по пауэрлифтингу.

"Специальные навыки"

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.2. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта пауэрлифтинг осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в тренировочном процессе ведётся в журнале . Помимо планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия.

В качестве профилактики травматизма в виде спорта пауэрлифтинг:

- 1) при проведении тренировочных занятий соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- 2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;
- 4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Требования к режиму тренировочного процесса и объему тренировочных нагрузок представлены в таблице 13.

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в

			академических часах
Этап начальной подготовки до 1 года	6	42	252
Этап начальной подготовки свыше 1 года	8	42	336
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2 лет	10-12	46	460-552
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2 лет	14-16	46	644-736
Этап совершенствования спортивного мастерства	24	52	1248

Тренировочное занятие проводится либо в группе, либо индивидуально. Продолжительность одного тренировочного занятия в Программе рассчитано в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающегося и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2-3 часов; на тренировочном этапе – 3-4 часов; этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

При реализации настоящей Программы рекомендуется использовать три вида контроля:

- 1) этапный – предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта;
- 2) текущий – проводится для получения информации о состоянии учебного процесса;
- 3) оперативный – направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии.

При реализации Программы должны применяться все виды контроля, однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю.

Задача педагогического контроля состоит в осуществлении индивидуализации тренировочного процесса с учетом пола, возраста, степени физического развития занимающихся и уровня их физической подготовленности, в определении эффективности применяемых средств и методов по видам подготовки, коррекции тренировочных планов.

В процессе тренировочных занятий педагогический контроль осуществляется по следующим пунктам:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми средствами тренировки;
- контроль за эффективностью средств тренировки;
- контроль за состоянием тренированности.

Методы педагогического контроля

Для осуществления педагогического контроля применяются следующие методы:

1. Педагогические наблюдения.
2. Анализ данных педагогического контроля.
3. Оценка результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности .
4. Беседы, опрос.

Способы педагогического контроля.

Для оценки уровня общей физической, специальной физической подготовленности спортсменов проводится тестирование – сдача контрольно-переводных нормативов.

На каждом этапе подготовки, после завершения очередного года обучения предусмотрены контрольно-переводные нормативы - тесты для оценки подготовленности обучающихся .

Тестирование проводится ежегодно:

после завершения очередного года обучения - тестирование проводит тренер-преподаватель обучающихся, результаты тестирования тренер-преподаватель оформляет протоколом;

после завершения этапа подготовки (начальной подготовки и тренировочного этапа) – для проведения тестирования создается комиссия, в состав которой входит тренер-преподаватель обучающихся, результаты тестирования оформляются протоколом, который подписывают все члены комиссии, и в течение 7 дней со дня тестирования сдают протокол в администрацию ДЮСШ.

Для перевода на следующий год обучения (этап обучения) спортсмен должен выполнить минимальные требования, установленные для этапа (года) обучения:

на этапе **начальной подготовки** выполнить минимальные требования, установленные для этапа (года) обучения - по 5 тестовым упражнениям из 8;

на тренировочном этапе выполнить минимальные требования, установленные для этапа (года) обучения - по 7 тестовым упражнениям из 9, при этом выполнение технической программы обязательно, техническая программа оценивается по 5 бальной шкале (минимальный балл – три);

на этапе совершенствования спортивного мастерства выполнить минимальные требования, установленные для этапа (года) обучения - по 7 тестовым упражнениям из 8, при этом выполнение первого спортивного разряда является обязательным.

Таблица 14

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для подтверждения уровня подготовленности на этапе **начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м. (не более 6 с.)	Бег на 30 м. (не более 6.5 с.)
координация	Челночный бег 3* 10 м. (не более 9 с)	Челночный бег 3* 10 м. (не более 10.5 с)
сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину (не менее 125 см.)
гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Таблица 15

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Скоростные качества	Бег на 60 м. (не более 10.8 с.)	Бег на 60 м. (не более 11.2 с.)
координация	Челночный бег 3* 10 м. (не более 8 с)	Челночный бег 3* 10 м. (не более 9.5 с)
сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину (не менее 145 см.)
гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 16

Нормативы

общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке для зачисления и подтверждения уровня подготовленности на этапе **совершенствования спортивного мастерства -**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Скоростные качества	Бег на 60 м. (не более 8.7 с.) Бег 100 м. не более 13.8с	Бег на 60 м. (не более 9.6с Бег 100 м. не более 16.3 с
координация	Челночный бег 3* 10 м. (не более 8 с)	Челночный бег 3* 10 м. (не более 9.5 с)
сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)

	раз) Жим штанги лежа (не менее 110% собственного веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 80% собственного веса тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину (не менее 175 см.)
гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

"Спортивное и специальное оборудование"

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Кадровые условия

В проведении тренировочных занятий участвует 1 (один) тренер-преподаватель, без требований к стажу работы, имеющий среднее профессионально или высшее профессиональное образование.

5.2. Материально-техническое обеспечение программы

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. Помост для пауэрлифтинга -комплект 4
2. Штанга для пауэрлифтинга (350 кг.) - комплект 8
3. Весы до 200 к-г штук 1
4. Емкость для магнезии- штук 1
5. Зеркало настенное 0,6 х 2 м -комплект 8
6. Телевизор (диагональ не менее 100 см.)- штук 1

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь

7. Гантели переменной массы от 3 до 50 кг -пара 20
8. Гири спортивные 16, 24, 32 кг- комплект 2
9. Кушетка массажная -штук 1
10. Перекладина гимнастическая -штук 1
11. Плинты для штангистов -пар 1
12. Скамейка гимнастическая- штук 3
13. Стеллаж для хранения дисков и штанг -штук 8
14. Стеллаж для хранения гантелей -штук 1
15. Стенка гимнастическая- штук 1
16. Стойки для приседания со штангой- штук 4
17. Скамья для жима лежа -штук 4
18. Секундомер- штук 3

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

(в расчете на одного занимающегося).

Спортивная экипировка

1. Пояс для пауэрлифтинга- штук 1
2. Комбинезон для приседаний -штук 1
3. Комбинезон для тяги -штук 1
4. Рубашка для жима лежа -штук 1
5. Бинты на колени- пар 1
6. Бинты кистевые -пар 1
7. Туфли тяжелоатлетические (штангетки)- пар 1
8. Трико тяжелоатлетическое -штук 1
9. Наколенники -ар 1
10. Гетры-пар 1
11. Рубашка для приседа и тяги- штук 1

5.3. Учебно-методическое обеспечение

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт всероссийской федерации пауэрлифтинга [Электронный ресурс];
2. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Литература:

1. Совершенствование методики технической подготовленности спортсменов 18-20 лет занимающихся пауэрлифтингом (Близневский А.Ю. 2016 г)
2. Фредерик К. Хэтфилд- всестороннее руководство по развитие силы 2016г.
3. Ден Грин 2015 г. Жми больше чтобы жать больше
4. Брендон Лилли 2017 г. Построение огромного жима
5. Дэйв Тейт 2016г. Шестинедельная программа по увеличению жима Лежа
6. Пауэрлифтинг. Правила соревнований. М. Федерация ФКиС ИР с ПОДА. 2009.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому. (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов)- М. ОлимпияПресс.2004.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.Сост.Ф.П.Сулов,Д.А.Тышлер. М.СпортАкадемПресс.2001.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.Физическая культура и спорт.1974.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. М. Физическая культура и спорт.1991.

